PERMATA YANG HILANG

The Lost Jewel

Seni Nafkah Batin

Koleksi Ilmiah Islam, Tradisional Serta Moden
Khas Untuk
Bakal Pengantin Dan Suami Isteri

Ibnu Yusof

Mafhum Firman Allah:

Perempuan-perempuan itu ladangmu,
maka datangilah ladangmu sebagaimana kamu kehendaki
dan kerjakanlah (amalan) untuk dirimu.
Takutlah kepada Allah dan ketahuilah,
bahawa kamu akan menghadapiNya.
Dan berilah khabar gembira orang-orang yang beriman".

Surah Al-Baqarah - 223

Permata Yang Hilang

buat isteri disayang
sebuah puisi yang belum selesai
buat anak-anak yang dikasih
sebungkus bekalan buat ke ladang
buat segelintir pencari permata
yang tahu menilai cahayanya.

"Jika kita bukan pelita yang mampu menerangi malam,
memadailah kita menjadi kunang-kunang
yang menemani di kegelapan".
-Madah Pujangga.

PENGHARGAAN

Diucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada beberapa figura yang telah sudi mengajarkan pelbagai pengetahuan yang amat berguna bagi melengkapkan isi buku ini. Sesungguhnya jasa-jasa mereka tetap akan bermanfa'at kepada masyarakat dan dikenang zaman berzaman.

Setinggi-tinggi penghargaan juga kepada beberapa figura yan telah memberikan galakan, saranan serta kemudahan rujukan selama proses penulisan buku berlangsung dan sesungguhnya itu terbit dari perasaan yang tulus ikhlas demi faedah generasi yang kemudian.

Semuga kerjasama yang sedemikian dapat menjadi contoh kepada semua yang berilmu dan memanfa'atkan ilmu.

Dari penyusun,
Permata Yang Hilang

Jadual Kandungan

Pengenalan 1

Muqaddimah 2
Al-Fatihah 4
Permata Yang Hilang 5
Kitab Yang Terhimpun 7
Menuntut Ilmu 8
Sedutan Kata Imam Ghazali 9
Faedah Berkahwin 11
Ilmu Senggama Bangsa Melayu 13

Fenomena Anggota Kelamin 15

Faedah Mengetahui Anggota Jima' 16
Asal Usul Kejadian Manusia 17
Antara Lelaki Dan Wanita 19
Kejadian Wanita 20
Perempuan dan Jima' 21
Mengenal Faraj 22
Bahagian Zahir 23
Bahagian di Dalam 24
Hakikat Selaput Dara 25
Bentuk-bentuk Selaput Dara 26
Urat Jarum dan Sekitarnya 27
Ilmu Kemutan Faraj 28
Mengenal Ghairah Faraj 29
Buah Dada 30
Nafsu Jima' Seorang Perempuan 31
Rahsia Makam Yang Lima 32
Logika Makam Yang Lima 37
Rahsia Bahagian Yang Kiri 38
Zakar Seorang Lelaki 39
Zakar Yang Sentiasa Bertenaga 40
Ilmu Bertindik Zakar 45

Penjagaan Badan Menerusi Pencegahan 46

Ilmu Empat Tabib 47
Petua Pantang Larang 48

Penjagaan Badan Menerusi Latihan Fizikal 49

Ilmu Nafas 50
Ilmu Nafas Melayu 53
Nafas Ketahanan Apok 54
Ilmu Nafas Tajul Muluk 55
Ilmu Nafas Shiatsu Jepun 56

Faedah Menjaga Makan Minum 57
Tiga Jenis Guna Makanan 58
Makanan Menurut Islam 60
Disiplin Senaman Harimau 61
Senaman Harimau 63
Disiplin Senaman Kucing 76
Panji Teruna 87

Tertib Jima' 92

Faedah Mengetahui Tertib Jima' 93
Kelebihan Jima' Cara Islam 94
Komentar Awal 95
Ringkasan Tertib Jima' Dalam Islam 96
Tertib Bersenda Gurau 97
Edaran Nafsu (Mani) Perempuan 98
Tiga Lubuk Nafsu 99
Doa-doa Percintaan Dan Pertemuan 100
Strategi Dan Ganjaran 102
Ketika Terbaik 106
Tertib Sebelum Menghampiri Jima' 107
Tertib Menghampiri Jima' 108
Istimta' Sifatun Naum 109
Tertib Memulakan Jima' 113
Tertib Meneruskan Jima' 114
Tertib Ketika Keluar Mani Dan Selepas Jima' 115
Ilmu Nisa 116
Rahsia Dan Praktik Ilmu Insan 118
Mandi Wajib 119
Membangkitkan Syahwat Suami 120
Petua Cina Kuno Melambatkan Pancutan Mani 121
Senggama Petua Guru 122
Teknik Memasukkan Zakar Dan Berdayung 124
Senggama Cumbu Tangan 125
Senggama Paksi Bumi 126
Nasihat Berkaitan Lakuan Senggama 128

Posisi-Posisi Jima 129

Teknik Ciuman Kamasutra 130
Posisi Senggama Kamasutra 134
Posisi Senggama Cina Kuno 136
Posisi Senggama Melayu 143
Posisi Senggama Barat 144

Beberapa Petua Ketika Jima' 145

Tungguan Rindu 146
Petua Yin Yang Dalam Dayungan Senggama 152
Jantina Anak Dari Hubungan Kelamin 153
Petua Barat Memilih Jantina Anak 154
Petua Barat Mendapatkan Anak Perempuan 155
Petua Barat Mendapatkan Anak Lelaki 156
Petua Barat Mengenai Masa Kesuburan Isteri 157

Pemulihan Prestasi 158

Pengubatan Tenaga Batin 159
Petua Penjagaan Tenaga Batin 160
Mati Pucuk Masalah Semua Lelaki 162
Pentingnya Jiwa Yang Tenang 163
Koleksi Penguatan Tenaga Batin 165
Petua Mengeraskan Dan Menguatkan Zakar 168
Petua Melewatkan Pancutan Mani 169
Petua Membesarkan Zakar 170
Petua Menghebatkan Nikmat Jima' 171
Maajun Hakim Abdullah dari Rome 173
Maajun Kuat Dari Rome 174
Maajun Sultan Mahmud Raja Melaka 175
Maajun Nashkah Khoja Muhammad Turki 176
Amalan-amalan Berkaitan Jima' 177

Catatan Amalan Mistik 178

Hukum Amalan Mistik 179
Antara Sihir dan Jampi Serapah Melayu 182
Contoh Jampi Serapah Ilmu Kelamin 185
Contoh Jampi dan Azimat Ilmu Kelamin 187
Contoh Azimat Ilmu Kelamin 188

Ujian-ujian Personaliti 191

Hakikat Bayangan Firasat 192
Bayangan Badan 193
Tubuh Dan Kelakuan Wanita 194
44 Sifat Wanita 195
Firasat Anggota Badan 199
Firasat Tahi Lalat 202
Rahsia Tabiat Wanita 205
Bulan Melangsungkan Perkahwinan 206
Petung Perjodohan 207

Nota-nota Tambahan 208
Renungan 215
Saranan Pembacaan dan Rujukan Prima 216

Bab Pengenalan

Meliputi muqaddimah, mengingati guru-guru yang telah mengajarkan, ringkasan buku, memahami apa dia permata yang hilang, mengenai kitab yang terhimpun, konsep menuntut ilmu, sedutan kata dari Kitab Annikah oleh Imam Al-Ghazali, memahami bahawa perempuan itu untuk lelaki, faedah berkahwin, keperluan berkahwin dan matlamatnya, dan liputan mengenai Ilmu Senggama bangsa Melayu secara umum.

Muqaddimah

Assalamu 'alaikum Warahmatullah.

Permata yang hilang ialah sebuah buku yang mencatatkan satu ilmu yang biasanya dirahsiakan dan pada zahirnya ditanggap oleh moral tradisional sebagai sesuatu yang pada dasarnya buruk. Masyarakat Melayu sendiri menganggap hubungan kelamin sebagai sesuatu yang kotor, jahat, destruktif dan seolah-olah merupakan sifat perlakuan orang yang berdosa walaupun pada hakikatnya ia dilakukan dengan pasangan yang sah. Di Barat pun, dunia tradisional pada umumnya memberikan konotasi jahat kepada segala sesuatu yang berkaitan dengan hubungan kelamin.

Golongan tua dari bangsa Melayu, terutamanya yang mengutamakan menuntut ilmu secara berguru, telah mempelajari dan mempraktikkan ilmu kelamin. Menurut yang dimaklumkan kepada penyusun, ilmu- ilmu ini dipelajari secara lisan dari pak kiyai, imam, pak haji, orang tua yang beristeri ramai, tabib dan tukang urut, pawang dan bomoh, atau bidan, dan tidak kurang juga dari kenalan dan rakan sebaya. Ilmu yang dipelajari itu berbeza-beza pula bidang penekanannya. Bidang Munakahat adalah yang paling umum dan asas. Bidang Ilmu Jima' pula biasanya hanya diajarkan kepada mereka yang telah dikenali lama, tetapi jarang sekali diajarkan oleh bapa kepada anaknya. Ada juga yang mempelajari Ilmu Kelamin terutamanya dari sudut perubatan tabib apabila terpaksa, iaitu jika timbul masaalah dari segi kesihatan tenaga batin atau telah berkahwin lama tetapi belum mendapat anak. Biasanya dalam hal ini, ilmu itu dipelajari dari pawang, tabib, bidan dan tukang urut. Ada juga yang ingin belajar Ilmu Kelamin yang agak liar seperti cara memikat dan memukau wanita dan sebagainya yang biasanya mengandungi unsur khurafat.

Golongan muda pada zaman sekarang berlainan cara hidupnya. Masa dan peluang untuk mempalajari Ilmu Kelamin bila mahu mendirikan rumahtangga dari orang-orang tua Melayu adalah terhad kerana kesibukan tugas. Ramai anak-anak muda Melayu (Islam) lebih suka membeli buku-buku Seksologi hasil penulisan sarjana Barat kerana ianya mempunyai pendekatan yang didakwa lebih saintifik dan lebih sesuai dengan cara hidup zaman moden. Namun satu perkara yang elok difikirkan ialah bahawa bentuk rumahtangga di Barat itu amat berbeza dari bentuk rumahtangga di Timur dan apa yang diajarkan oleh Islam sendiri. Barat pula menghadapi masaalah keruntuhan rumahtangga. Kegiatan seks liar juga berleluasa di sana.

Banyak buku telah diterbitkan di Nusantara berkaitan dengan hal kebahagiaan rumahtangga tetapi mencedok terus teori Barat. Dari segi Ilmu Nafkah Batin, buku yang diterbitkan amat kurang, dan jika ada, sentuhannya hanya kepada beberapa segi secara ringkas. Atas kesedaran itu, penyusun telah mengumpulkan fakta-fakta Ilmu Nafkah Batin Islam dan berbagai punca lain agar dapat dihasilkan sebuah buku yang membincangkan Ilmu Nafkah Batin secara agak terperinci. Dengan ini diharap dapat dinilai ketinggian taraf pendekatan Islam melalui kaedah perbandingan.

Nafkah batin secara umumnya bererti hak bersetubuh bagi isteri, ia adalah antara tanggungjawab yang perlu dilaksanakan oleh suami apabila bernikah. Itulah asas pengertiannya. Secara perinciannya, nafkah batin itu meliputi sedekah kepada hati, perasaan dalam hati, kepada jiwa, bukan hanya kepada tubuh. Antara perkara yang juga termasuk dalam pengertian nafkah batin ialah menggauli isteri (dan suami) dengan baik dan mesra, bergurau senda, saling hormat menghormati, faham memahami, senyum dan ketawa riang, berbincang dan nasihat menasihati antara suami isteri. Itu semuanya menjadi santapan jiwa dan ianya telah dilakukan oleh Rasulullah s.a.w. dalam rumahtangga baginda sebagai contoh kepada umatnya.

Seorang penulis Islam telah mencatat "Namun memberikan nafkah batin bukanlah tanggungjawab suami sahaja. Malah merupakan tanggungjawab isteri .. (kepada suaminya)". Antara faktor penting mengapa manusia berumahtangga ialah mencari kebahagiaan, dan kebahagiaan ialah rasa jiwa. Jalan kepada kebahagiaan itu ialah ketenangan jiwa, atau batin. Di dalam rumahtangga, nafkah batin itu diberi dan juga diterima. Ia adalah pergaulan yang baik serta lemah lembut. Nafkah batin adalah antara santapan rohani. Santapan rohani lebih didambakan dari santapan jasmani dalam hal mencari kebahagiaan hidup.

Ramai manusia menganggap bahawa nafkah zahir menjadi jalan bagi pemuasan nafkah batin. Ianya tidak demikian, malah nafkah batin itu yang menjadi jalan pemuasan nafkah zahir. Sekiranya suami dapat memberikan kemewahan material kepada isteri sedangkan dia tidak melayani iserinya dengan baik, maka nafkah zahir itu dirasakan tiada mencukupi kerana batin tidak merasa puas. Begitu pula halnya dengan suami kepada isterinya.

Jelas bahawa apabila disentuh mengenai nafkah batin, Seni Nafkah Batin adalah pengetahuan strategik bagi mempraktikkan pergaulan yang mesra dan lemah lembut dalam rumahtangga, bagi kepuasan batin. Kepuasan batin adalah ketenangan. Ketenangan itu boleh dicapai melalui ibadah kepada Allah s.w.t., dan pergaulan yang baik dalam rumahtangga itu merupakan suatu ibadah juga.

Hubungan kelamin yang dilakukan dengan sempurna adalah satu jalan terbaik bagi kepuasan batin suami dan isteri. Ini kerana hubungan kelamin adalah kemuncak dari kemesraan yang dipupuk hari demi hari melalui kesetiaan, hormat menghormati, persefahaman, lemah lembut dan memenuhi tanggungjawab lainnya dalam rumahtangga. Dalam berusaha mencapai bahagia, jangan lupa untuk berdo'a ke hadrat Allah s.w.t. kerana Dia yang berkuasa membalikkan hati, menganugerahkan ketenangan dan kebahagiaan.

Demikian serba ringkas mengenai tujuan buku ini ditulis dan konsep nafkah batin serta hubungan kelamin. Semoga dengan penerangan ini, pembacaan dan pemahaman keseluruhannya mengenai isi buku ini tidak menyimpang dari matlamat asas ianya disusun.

Al-Fatihah

Mukasurat ini dikhaskan untuk kita mengingat kembali para ulama' Islam yang gigih dalam mengajarkan ilmu yang diketahuinya kepada murid-muridnya khususnya dalam ilmu berumahtangga yang dicatat dalam buku ini. Pada asasnya buku itu berasal dari ilmu Allah s.w.t. kemudian diberitakan kepada Rasulullah s.a.w. menerusi Jibril a.s., dari Rasulullah, maka .diajarkan kepada sahabat-sahabatnya, paling banyak dari Ilmu Nafkah Batin diajarkan kepada Saidina 'Ali k.w., iaitu sepupu baginda, menantu baginda, dan juga Khalifah yang keempat. Kemudian dari itu diajarkan kepada pengikut-pengikut sahabat, berterusan hinggalah ke zaman ini.

Sesungguhnya guru-guru yang mengajarkan ilmu-ilmu yang ada di buku ini tentunya amat ramai sekali dan bertali-tali zaman berzaman. Sayang sekali kita tidak dapat mengesani siapakah nama-nama mereka kesemuanya satu persatu hingga kepada Rasulullah s.a.w.. Namun begitu melalui kesempatan ini hadiahkanlah Al-Fatihah kepada mereka, semuga roh mereka dicucuri rahmat yang berpanjangan.

Semuga ilmu-ilmu pengetahuan yang berasal dari ajaran Islam dan tidak menyeleweng dari ajaran itu tetap diutamakan dan dipraktikkan dan semuga pewaris-pewarisnya mendapat limpah kurnia dari Allah dan diberkatiNya akan ilmu yang tersebut. Amin!.

Ringkasan Buku

Kebahagiaan rumahtangga adalah matlamat semua manusia. Bagi mencapai matlamat itu, berbagai kajian, pendapat serta petua telah dikemukakan oleh manusia zaman berzaman. Semua itu amat berguna sebagai panduan bagi bakal pengantin juga bagi yang telahpun mendirikan rumahtangga.

Ilmu nafkah batin adalah satu ilmu yang luas. Ia bukan satu ilmu untuk keseronokan semata-mata tetapi adalah ilmu yang serius dalam usaha mencapai matlamat berumahtangga yang sebenar, iaitu bagi melahirkan zuriat pengganti yang bakal memimpin. Ia tidak harus dianggap sebagai sesuatu yang kotor. Ilmu ini tidak harus diabaikan. Bagi menyelaminya, ciri serta fungsi kejadian tubuh badan lelaki dan perempuan perlu diketahui dengan terperinci agar anggota yang digunakan bagi menjayakan nafkah batin dapat digunakan dengan berkesan. Kombinasi pengetahuan dari sumber Islam, bangsa Melayu serta Barat dapat menolong pemahaman yang lebih jitu.

Perlakuan jima' dianggap oleh ramai orang sebagai perkara remeh yang tidak perlu dipelajari. Ini adalah anggapan yang salah. Samada dari segi Islam, bangsa Melayu, atau seksologi moden, telah dinyatakan bahawa ia adalah ilmu yang penting dipelajari. Dengan mengetahuinya, maka nafkah batin dapat disalurkan dengan berkesan dan dihargai kerana mampu memuaskan naluri pasangan. Terdapat berbagai perkara, strategi serta rahsia jima' dari berbagai sumber yang patut dipelajari, dipilih mana yang sesuai serta diamalkan mana yang yang disukai. Yang paling penting ialah jima' menurut pendekatan Islam, di mana ianya mempunyai pelbagai kelebihan dan ganjaran.

Samada dari sumber tradisional atau moden, pelbagai teknik jima' telah diajarkan agar jima' itu dapat memberikan kepuasan, menjaga kesihatan tubuh, serta bersesuaian dengan kemahuan diri atau pasangan. Ia juga dapat membantu menyelesaikan masaalah pancutan mani terlalu awal serta ketidak mampuan menerbitkan inzal isteri. Posisi jima', teknik berdayung, serta pelbagai petua lain adalah penting diketahui bagi menawarkan pelbagai pilihan kepada pasangan, dan menyesuaikan dengan keadaan.

Kesihatan tubuh badan serta minda adalah perlu bagi membolehkan prestasi tenaga batin terjaga. Faktor asas yang memberi kesan langsung ialah nafas, makanan serta riadah. Ramai yang tidak sedar bahawa faktor-faktor ini menyebabkan perubahan emosi, prestasi fizikal serta kemampuan mengendalikan mental. Tanpa menjaga faktor asas, prestasi tenaga batin akan menurun. Berbagai pengetahuan serta petua dari segi ini diharapkan dapat menolong mengekalkan atau menjaga prestasi tenaga batin. Masaalah lemah tenaga batin adalah masaalah yang membimbangkan suami isteri. Sebab dan cara mengatasinya penting untuk diketahui.

Hubungan kelamin yang baik adalah salah satu faktor terpenting keharmonian rumahtangga. Melalui isi buku ini, pembaca diharap dapat menghalusi cara melakukannya dan menjayakannya.

Permata Yang Hilang

Permata adalah batu yang berharga yang diikat pada cincin dan perhiasan-perhiasan lain. Ia mungkin intan, berlian, nilam dan yang sepertinya. Adiratna bererti permata yang mulia, iaitu kiasan yang digunakan bagi perempuan yang cantik. Peribahasa Melayu berbunyi 'Seperti cincin dengan permata' bererti bersetujuan dalam segala hal, atau berpadanan, sama cantik dan menarik. Peribahasa "Bagai menjaga permata intan semasa dicanai' bermaksud kasih yang amat sangat seorang suami kepada isterinya, atau isteri kepada suaminya. Hadiah tanda kasih suami biasanya akan bertatahkan permata. Tanda kasih yang tak kunjung padam. Tanda kasih selamanya.

Namun sayang, pada masa kini, ramai insan tiada menyedari bahawa permatanya telah hilang dari matanya. Maka permata hanya tinggal satu legenda. Hubungan suami isteri tanpa permata ibarat pepatah Melayu "Permata di balas dengan senjata" yang bererti kebaikan dibalas dengan kejahatan. Hubungan antara suami dengan isteri jadi hambar kerana apa yang diamalkan diambil dari tempat yang tidak sesuai, apa yang dilakukan tidak kena pada tempatnya ibarat kata orang tua-tua "Permata lekat di pangkur".

Tidak benar perkahwinan itu satu penjara. Malah ia adalah satu perbendaharaan permata. Perkahwinan dianggap satu penjara bila matlamat perkahwinan hanya sebagai melepas dahaga. Ada sesuatu yang tidak kena apabila perkahwinan menuju keruntuhan, mungkin antara faktor utama ialah hilangnya permata.

Demikian catatan yang berupa kiasan mengenai hal ehwal menjalin kemesraan di dalam rumahtangga. Permata Yang Hilang adalah nama khas yang penulis pilih untuk buku ini. Ia ibarat pengetahuan dalam seni nafkah batin yang diketepikan oleh golongan moden, sebaliknya mereka telah menggunakan falsafah-falsafah seksologi Barat, yang didakwa lebih saintifik dan praktikal. Pada hakikatnya, seni nafkah batin Islam dan tradisional mempunyai kecantikan, kehalusan dan juga manfa'at kesihatan. Inilah yang semakin hilang kerana ia tidak dipelajari, ia tidak dicari, ia tidak diajarkan, dan ramai yang tahu mengenainya telah meninggal dunia. Pengetahuan ini amat penting sebagai satu dari senjata lelaki dan juga wanita dalam berusaha bagi mencapai kemesraan dan kedamaian dalam rumahtangga.

Ilmu nafkah batin Islam itu lebih tinggi dari segala Ilmu Senggama tradisional. Ilmu Senggama tradisional pula didapati lebih berseni berbanding seksologi moden. Ini bukan bererti seksologi moden itu tidak berguna, tetapi ia tidak mencapai konsep pemberian nafkah batin, yang mana tanggungjawab pemberian itu terletak di atas pundak para suami umat Islam. Seksologi moden tidak akan dapat menyelesaikan masaalah keruntuhan rumahtangga di Barat, inikan pula di Timur yang mana nilai budayanya pun sudah amat berbeza. Ada bidalan menyatakan "Antara kaca dan permata", ia satu bidalan yang baik untuk direnungkan apabila seksologi Barat dipelajari dan ilmu nafkah batin yang lebih utama diketepikan, sedang disitulah terletaknya permata yang hilang.

Kitab Yang Terhimpun.

Ilmu nafkah batin bukanlah segala-galanya yang patut dipelajari oleh anak-anak muda. Ia hanya ranting dari pokok yang teguh, Islam. Tiada yang dapat mengatasi panduan dari Al-Quran dan As-Sunnah dalam segala hal berkaitan dengan segala ilmu. Hakikat ini perlu disedari. Ilmu nafkah batin adalah rakan kepada Munakahat, satu ilmu yang membincangkan perihal nikah kahwin dari segi matlamat, haluan dan cara serta hukum-hukum berkaitan dengan hubungan suami isteri. Ilmu Munakahat tidak dicatat secara terperinci di dalam buku ini, maka dinasihatkan kepada pembaca agar mempelajari ilmu itu juga bagi melengkapkan pengetahuan mengenai hal ehwal berumahtangga.

Buku ini bersifat himpunan berbagai pengetahuan yang berkaitan dengan hal ehwal melakukan jima' sebagai tanggungjawab memberi nafkah batin secara lemah lembut dan strategik sebagaimana yang diajarkan oleh Islam, juga pendekatan tradisional Melayu, Cina, India serta lainnya sebagai menambah pengetahuan. Kemudian buku ini mencatat mengenai penjagaan kesihatan tubuh badan, yang menjadi antara faktor utama menjayakan tugas pemberian nafkah batin. Dan dicatat juga berbagai pengetahuan lain mengenai petua, pantang larang serta kaedah-kaedah pengubatan tenaga batin. Beberapa praktis mistik dari segi berumahtangga dan dalam hubungan kelamin juga dicatat, beserta hukumnya, bagi menambah pengetahuan. Tetapi, perlu disedari bahawa buku ini bukan merupakan jawapan kepada semua persoalan mengenai nafkah batin, kerana ilmu ini amat luas. Namun isi buku ini diharapkan dapat memberikan maklumat asas yang penting diketahui dalam hal menjayakan tugas yang berkaitan. Ia juga diharapkan menjadi asas bagi mendalami lagi berbagai bidang yang ada di dalamnya dengan cara berguru dan rujukan.

Penulis cuba meminimakan pendapat sendiri dalam buku ini. Hanya akan diberikan pendapat jika perlu atau jika terdapat pendekatan lain yang menjadikan satu pendekatan itu agak bercanggah.

Segala apa yang berlaku di alam ini adalah berasaskan kepada prinsip sebab dan akibat. Dari prinsip asas ini, banyak ilmu yang lahir khusus membincangkan tentang rahsia-rahsia kejadian alam. Hatta sains adalah juga ilmu yang berasaskan hukum ini. Apabila berlaku akibat, manusia mencari sebab. Dari ketekalan sebab, maka manusia meramal pula akibatnya. Pada hakikat yang sebenarnya, sebab dan akibat adalah ilmu Allah s.w.t., pencipta alam ini. Maka ilmu-ilmu firasat biasanya hanyalah falsafah, dan tidak semestinya tepat.

Sains pula tidak akan sanggup memberi jawapan kepada semua persoalan ilmu. Ini kerana ada ilmu ladunni, yang merupakan ilham kepada para nabi serta wali. Ilmu-ilmu ini penuh rahsia dan tidak terdaya dibongkar menerusi kaedah ujikaji moden. Maka jika satu ilmu tidak dapat dikaji secara saintifik, tidaklah bermakna ia tidak boleh diterima atau dipelajari langsung. Ilmu tidak terhenti kepada pembuktian saintifik semata-mata. Manusia diberikan hanya sedikit dari perbendaharaan ilmu. Hanya Allah Yang Maha Berilmu. Manusia disarankan berdo'a agar ditambahkan ilmu, sambil berusaha mencari.

Menuntut Ilmu

Satu dari pelbagai pendapat mengenai menuntut ilmu telah dicatat oleh Imam Al-Ghazali, ahli falsafah Islam yang pernah hidup hampir 1,000 tahun lampau. Berikut adalah pendangan beliau:

Mencari ilmu adalah satu kedahagaan untuk mencari kebenaran yang tidak pernah puas. Maka dari itu perlulah diharungi gelombang pertarungan kepercayaan dan pemikiran di sesuatu zaman supaya dapat dicari kebenaran itu. Segala aliran falsafah dan segala mazhab ilmu kalam serta tasawwuf patutlah diselami. Ini semua adalah timbul dari perasaan syak terhadap segala sesuatu yang tidak meyakinkan. Masaalah sebenar yang membimbangkan adalah masaalah hakikat terutamanya apabila masing-masing ilmu manyatakan bahawa ia sahaja ilmu yang benar. Perselisihan umat di dalam ugama, kemudian perselisihan di dalam mazhab, menyebabkan ramai yang tenggelam dan hanya sedikit sahaja yang selamat, sedang masing-masing golongan menyangka dia sajalah yang selamat.

Ilmu dalam Bahasa Arab adalah berasal dari kata kerja 'alima yang bermakna mengetahui. Jadi, ilmu itu adalah masdar atau katabenda abstrak, dan kalau dilanjutkan lagi menjadi 'alim, iaitu orang yang tahu atau subjek, sedangkan yang menjadi objek itu disebut ma'lum, bererti yang diketahui. Dalam proses perkembangan ilmu, ilmu dipakai untuk dua perkara iaitu sebagai masdar atau proses pencapaian ilmu dan sebagai ma'lum iaitu objek yang diketahui.

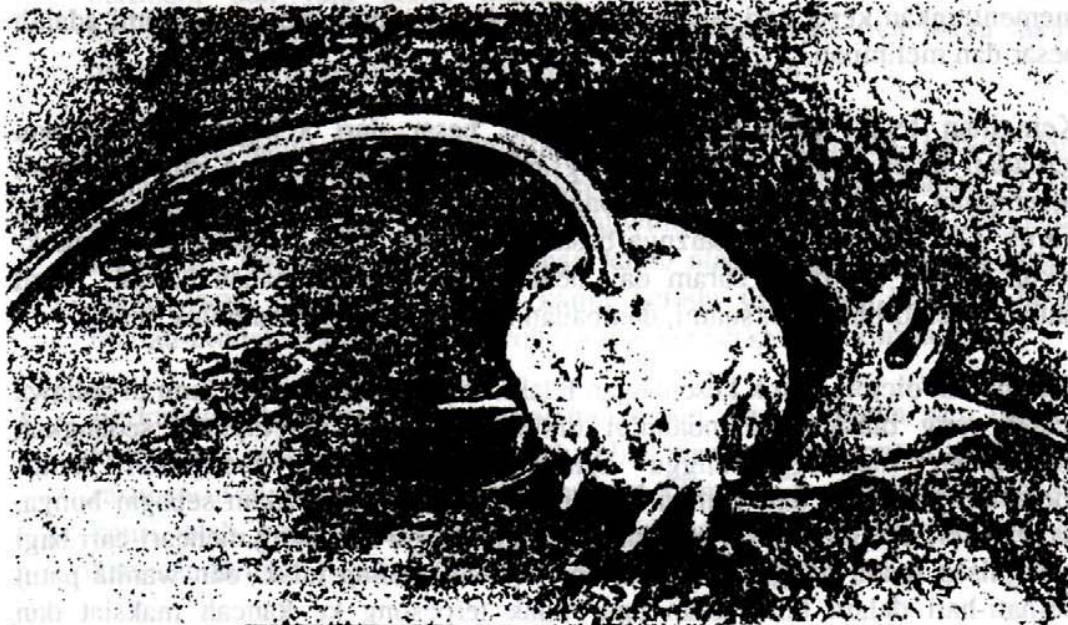
Ilmu sebagai proses pengetahuan (masdar) berpunca dari ilmu-ilmu deria (hissiyah), ilmu-ilmu akal ('akliyah) dan ilmu-ilmu ladunni iaitu suatu ilmu yang langsung dari Allah, tidak menerusi pancaindera ataupun menerusi akal. Mempelajari ilmu sebagai objek adalah kajian terhadap golongan batiniyah dan terhadap golongan falsafah.

Al-Ghazali berkata "Ilmu yaqini adalah ilmu di mana yang menjadi objek pengetahuan itu terbuka sehingga tidak ada sedikitpun keraguan terhadapnya, dan juga tidak mungkin tersalah atau sesat". Maka objektif menuntut ilmu ialah hingga ke peringkat yaqini.

Berkenaan dengan ilmu sebagai proses pengetahuan ini, patutlah diketahui bahawa hubungan antara deria dan akal itu ada dua segi. Pertama, akal harus membebaskan diri dari pengaruh deria dan angan-angan serta khayalan yang diakibatkan olehnya. Keduanya, iaitu dalam masa yang sama, akal juga memerlukan deria sebagai kuasa yang tunduk padanya, sebagai mata-mata gelap, sebab deria itulah yang membawa berita dari alam luar kepada akal, kemudian akal meneliti dan menilai berita-berita itu. Ilmu ladunni pula tidak datang menerusi akal atau pancaindera serta tanpa pembelajaran dan usaha. Ilmu ini hanya khusus untuk nabi-nabi dan wali-wali yang masuk dalam hati tanpa perantaraan, langsung dari Allah, seperti firman Allah "Dan Kami ajarkan kepadanya ilmu dari Kami" (Surah 18 : 66). Ilmu ini biasa juga disebut ilham. Cara sufiah adalah cara yang dilalui untuk mencapai ilmu ini.

Sedutan Kata Imam Al-Ghazali

Segala pujian bagi Allah, yang tidak dapat dicapai oleh panah kesangsian, akan tempat tembus, mengenai keajaiban perbuatanNya. Tidak kembalilah akal dari permulaan kejadiannya, melainkan penuh dengan kegundahan dan kehairanan. Sentiasalah segala nikmatNya yang halus-halus kepada alam itu menampak, di mana nikmat itu terus menerus kepada mereka dengan usaha dan pemaksaan.

Dan sebahagian dari nikmatNya yang halus mengkagumkan, ialah menjadikan manusia dari air. Lalu menjadikannya berbangsa dan berkeluarga. DikeraskanNya kepada makhluk itu dengan keinginan, yang memaksakan mereka kepada berusaha, di mana dengan usaha itu, secara terpaksa dan keras untuk mengekalkan keturunan mereka.

Proses Persenyawaan Antara
Benih Suami dan Benih Isteri

Kemudian Dia membesarkan urusan keturunan itu dan dijadikanNya berbatas. Maka diharamkanNya berbuat jahat untuk menyebabkan keturunan itu. Dengan bersangatan sekali Dia menerangkan keburukan perbuatan jahat itu, dengan gertak dan herdik. DijadikanNya perbuatan jahat itu dengan dosa yang keji dan perbuatan pahit yang harus dijauhkan. DisunatkanNya perkahwinan (nikah), digerakkanNya kepada bernikah, kerana sunat dan perintah.

Selawat dan salam kepada Muhammad yang diutus dengan berita -berita herdik dan gembira. Dan kepada keluarga dan para sahabatnya dengan rahmat yang tidak sanggup dihitung dan dihinggakan. Dan berilah, wahai Allah, kesejahteraan yang banyak. Sesungguhnya perkahwinan itu menolong kepada agama dan menghina kepada syaitan. Benteng teguh terhadap musuh Allah dan sebab untuk memperbanyakkan umat, yang menjadikan kebanggaan Rasulullah.

Perempuan Untuk Lelaki

Menurut sejarah penciptaan Hawa, ketika Nabi Adam a.s. tinggal di syurga, baginda melihat bahawa setiap makhluk lain berpasangan sedang baginda kesaorangan. Timbullah keinginan baginda untuk mendapat teman pasangannya. Allah s.w.t. mengetahui isihati Adam a.s. lalu diciptakan Hawa sebagai teman penghibur Adam sebagaimana firman Allah yang bermaksud "Dialah yang menciptakan kamu daripada diri yang satu dan daripadanya Dia menciptakan isteri agar kamu merasa senang kepadanya". Fungsi sebenar perempuan diciptakan ialah untuk memberi kesenangan kepada kaum lelaki.

Wanita diperlukan oleh lelaki bagi menunaikan fitrah biologi. Nafsu kelamin perlu disalurkan kepada tempat yang wajar. Maka lelaki sanggup berusaha mendapatkan isteri halal tempat menghibur hati. Rugilah isteri jika dia lebih mementingkan kerja dari suami kerana ganjaran pahala melayani suami adalah besar dan melimpah.

Keinginan lelaki pada perempuan lebih besar dari keinginan perempuan terhadap lelaki. Lelaki mudah terangsang penglihatannya dan dari itu kaum perempuan wajib menutup aurat bagi mengelakkan berlakunya perkara yang buruk. Ciri pakaian ialah saiznya besar dan labuh, tidak menampakkan lekuk-lekuk badan, berwarna suram dan bebas dari memakai bauan harum. Aurat hanya boleh dilihat oleh suami, dan bauan hanya boleh dipakai untuk suami.

Perempuan dicipta untuk kesenangan lelaki. Ini menjadikan satu lumrah bahawa lelaki yang biasanya mendahului untuk mengenali perempuan, sedangkan perempuan menunggu-nunggu agar lelaki berminat mengenali lantas melamarnya. Sejak dari zaman dahulu, perempuan diibaratkan sebagai bunga, dengan seri dan mekarnya, sementara lelaki sebagai kumbang mencari-cari bagi menghisap madu bunga. Atas lumrah ini, maka setiap lelaki dan wanita patut berhati-hati dalam berkenalan agar tidak terpesong ke kancah maksiat dan kehinaan.

Adat kesopanan Melayu yang sedia ada, serta ajaran Islam membantu kaum lelaki dan perempuan dalam hal berkenalan secara yang baik dan bersopan. Ibu bapa Melayu lebih suka jika lelaki yang berminat melamar datang sendiri ke rumah agar mereka dapat berkenalan dengan bakal menantu mereka. Mendatangi rumah ibu bapa wanita adalah tindakan sopan dan sifat jejaka sejati. Ibu bapa tidak suka jika anak perempuan mereka dibawa ke mana-mana dengan bebas tanpa pengetahuan mereka kerana kesannya amat buruk kepada nama baik keluarga dan keselamatan seorang perawan.

Jika lelaki berminat terhadap seorang perempuan, tindakan untuk membawanya berjalan atau 'dating' bukanlah satu tindakan yang bijak menurut adab kesopanan bangsa serta agama. Itu juga bukan ciri jejaka yang berani dan bertanggungjawab. Lelaki patut berbincang dengan keluarganya sendiri mengenai perempuan yang ingin dilamar. Dengar nasihat orang tua. Kemudian mereka akan membantu dengan senang hati, menurut cara yang matang.

Faedah Berkahwin.

Agama Islam menggalakkan umatnya bernikah mengikut selayaknya. Dorongan tersebut dinyatakan di dalam Al-Qur'an serta hadith. Hanya dengan nikah kahwin seseorang Islam itu mendapat kesempurnaan dalam hidup, mencapai puncak segala kekayaan dan menjadi asas ketenteraman jiwa manusia. Faedah-faedah paling asas yang perlu diketahui ialah:

1. Menuju kebaikan. Digalakkan agar memilih isteri yang baik budi bahasanya, sopan santun, dan baik keturunan agamanya. Firman Allah dalam Surah An-Nisa' Ayat 3 yang bermaksud : "Berkahwinlah kamu dengan memilih perempuan yang layak dan sesuai untukmu daripada perempuan-perempuan yang baik di antara kamu orang-orang yang beriman, dan jika kamu mampu serta boleh kamu berlaku adil, berkahwinlah dua, tiga hingga empat sekalipun, maka jika kamu takut tidak dapat berlaku adil, seorang isteri itu memadailah".

2. Hidup bersuami isteri membantu penghidupan, beroleh berkat dan kekayaan, bukan kesusahan dan kepapaan. Firman Allah dalam Surah An-Nur Ayat 32 maksudnya: "Berkahwinlah dengan perawan daripada kamu dan teruna daripada golongan kamu ataupun dengan jariah-jariah kamu yang salihah, sekiranya kamu berada di dalam keadaan fakir mudah-mudahan kamu akan beroleh kaya dan berkat dari kurnia Allah".

3. Berkahwin itu satu sunnah perjalanan hidup dan ia adalah satu bentuk kesopanan sejak dahulukala. Allah telah memberikan contoh perbuatan rasul-rasul di dalam Surah Ar-Ra'du Ayat 38 maksudnya : "Sesungguhnya kami telah mengutuskan beberapa orang rasul-rasul terdahulu daripada kamu serta kami perkenankan mereka itu beranak isteri'.

4. Isteri yang salihah sentiasa membawa keberkatan dalam hidup berumahtangga sebagaimana sabda Nabi s.a.w. bermaksud: "Berkahwinlah kamu kerana orang-orang perempuan itu boleh menolong menjayakan hal ehwal kehidupan kamu mencari rezeki".

5. Segala pahala ibadat digandakan dengan berkahwin, kerana mempunyai kesanggupan menunaikan suruhan berkahwin dan menunaikan tanggungjawab terhadap anak isteri sebagaimana sabda Rasulullah yang bermaksud : "Sembahyang dua raka'at orang yang telah beristeri itu keadaannya lebih utama daripada sembahyang tujuh puluh raka'at orang yang membujang, tiada berkahwin".

6. Menyalurkan nafsu syahwat pada jalan yang halal sebagaimana sabda Nabi yang bermaksud : "Apabila berkahwin seorang muda itu nescaya menjeritlah syaitan sambil ia berkata alangkah ruginya aku, sesungguhnya terpeliharalah orang muda ini daripada godaanku".

Keperluan Berkahwin Dan Matlamatnya.

Manusia dijadikan dari nafs (diri) yang satu, kemudian dijadikan sebagai lelaki dan perempuan. Berpasangan. Prinsip berpasangan adalah prinsip sejagat, semua makhluk itu dijadikan sedemikian oleh Allah Yang Maha Kuasa.

Berkahwin adalah antara keperluan paling asas hampir semua insan di dunia ini. Itu fitrah kejadian manusia. Kahwin dari segi Islam ialah perjanjian berkongsi hidup yang formal dan mengikat dua insan yang berlawanan jantina lelaki dan wanita melalui Sighah. Pasangan ini dinikahkan dengan rasmi. Lantas agama dan masyarakat mengiktiraf kebebasan pasangan ini untuk berkasih sayang dan bercinta mesra sesamanya sehinggalah ke tahap penyatuan batang tubuh secara rohani dan jasmani.

Tujuan atau matlamat berkahwin yang paling utama ialah untuk melahirkan anak-anak yang salih serta taat kepada perintah Allah. Anak-anak ini adalah pengganti ibu bapa mereka di dunia dan boleh mendoakan kesejahteraan ibubapa mereka di dunia dan akhirat.

Berkahwin adalah sunnah Rasulullah s.a.w., baginda telah bersabda yang maksudnya : "Aku telah memilih tiga hal dari duniamu, minyak wangi, wanita dan salat adalah cahaya mataku". Baginda juga telah bersabda yang maksudnya "Nikah adalah setengah dari iman, setengah lainnya adalah kesoleh an Tiada alasan bagi mereka yang mengelak nikah, kerana mungkin dia akan dirahmati dengan lahirnya seorang anak yang menerangi bumi dengan ucapan Tiada Tuhan Melainkan Allah, dan siapa yang percaya dengan sunnahku maka dia harus menikah".

Berkahwin itu dipandang mulia dan digalakkan oleh syariat Islam bagi mengelakkan keruntuhan moral dan tatasusila. Ia bertujuan untuk keharmonian sejagat, bukan hanya untuk keluarga yang berkaitan. Perkahwinan menghala kepada kesopanan serta kebersihan rohani dan jasmani. Dengannya maka keturunan menjadi biak, diharapkan dengan itu setiap insan akan menyumbang untuk keamanan dan kemakmuran dunia.

Manusia tidak boleh hidup bersendirian. Nanti akan terasa amat sunyi dan hidup terasa tidak bermakna. Lelaki tidak akan sanggup untuk hidup meriah tanpa seorang isteri yang mencintainya di sampingnya dan apatah lagi bagi perempuan. Maka perkahwinan itu adalah satu amalan yang bertujuan untuk menggembirakan hati nurani. Dengan itu hati akan lebih tetap dan rajin untuk beribadah kepada Allah.

Matlamat perkahwinan adalah kebahagiaan dunia dan akhirat. Ia lebih bermakna dari sekadar berseronok melayani nafsu syahwat. Nafsu syahwat akan disalurkan menerusi cara paling terhormat melalui jalan pekahwinan yang diredhai. Malah, jima' itu adalah merupakan ibadah dan mempunyai pahala yang amat banyak, jika tahu mengenai tertib kesopanannya. Itulah antara perkara-perkara yang perlu difikirkan oleh insan yang belum berkahwin, agar kahwin segera.

Ilmu Senggama Bangsa Melayu

Bangsa Melayu dikatakan berasal dari keturunan Nabi Ibrahim a.s., begitu menurut Ibnu Athir, seorang ahli sejarah Islam terkenal di zaman lampau. Bangsa Melayu, menurut beliau, ialah Bani Jawi, iaitu keturunan Ibrahim a.s., dari isterinya yang ketiga bernama Qatura. Bagi anak-anak dari keturunan Qatura ini, baginda telah memerintahkan agar berpindah ke timur dengan memberikan bekalan-bekalan yang perlu bagi memulakan hidup baru, maka mereka pun meninggalkan tanah Kanaan untuk berpindah ke timur.

Kemungkinan besar perpindahan demi perpindahan telah berlaku akibat berbagai sebab. Dikatakan juga bahawa bangsa Melayu pernah menduduki Tibet dan telah menamakan gunung Himalaya, yang mana di dalam bahasa Sanskrit adalah bermakna Gunung Melayu. Perkara ini berlaku lebih dari 2000 tahun yang lampau. Dikatakan juga bahawa bangsa Melayu yang tinggal di banjaran gunung itu telah berpindah pula ke selatan akibat dari peperangan demi peperangan yang berlaku di tanah besar Cina serta India dan akhirnya mereka menempatkan diri di selatan Thai serta Semenanjung Tanah Melayu. Ini adalah kisah perpindahan mengikut jalan darat.

Terdapat juga keturunan dari Kanaan ini yang datang mengikut jalan laut, iaitu mengikuti seorang raja yang bernama Mus, belayar ke timur dan mendarat di Palembang, Sumatera. Di sana terdapat bukti kedatangan beliau bersama rombongannya di mana sebuah sungai telah dinamakan sebagai Sungai Musi yang bererti Sungai Mus Punya.

Dikatakan bahawa Nabi Ibrahim a.s., itu melahirkan tiga keturunan yang besar, pertama ialah bangsa Arab, dari keturunan anaknya Ismail a.s., kedua ialah bangsa Israel dari keturunan Ishak a.s., dan ketiga ialah bangsa Melayu (Bani Jawi) dari keturunan anaknya menerusi perkahwinan dengan Qatura. Sejak dari zaman dahulu lagi orang-orang Arab memanggil kepulauan Tanah Melayu ini sebagai Tanah Jawi. Bani itu bererti anak- anak atau keturunan, sebagaimana juga nama Bani Lavi (Levi) dari puak Israel.

Bangsa Melayu telah melalui berbagai pengalaman semasa perpindahan dari satu tempat ke satu tempat. Kaumnya pun telah menganut berbagai-bagai agama bermula dari syari'at Ibrahim a.s., Hindu, Buddha, Kristen dan Islam. Kebanyakan dari ilmu pengetahuan bangsa Melayu mempunyai perkaitan yang rapat dengan pengetahuan bangsa India, Cina dan Jepun. Contohnya, dari segi ilmu senggama, praktik meletakkan kain putih di bawah pengantin perempuan pada malam pertama perkahwinan telah dipraktikkan oleh bangsa Cina dahulukala. Banyak pantang larang yang berkisar disekitar ilmu senggama Melayu juga mempunyai persamaan dengan apa yang diajar oleh bangsa India dan Cina. Asal usul setengah-setengah dari praktik ini dipercayai berasal dari India, menerusi ajaran Hindu dan Buddha. Kemudian dari Sri Vijaya, Budi Dharma (seorang Melayu) telah pergi pula ke Cina dan Jepun bagi mengembangkan ajarannya, termasuklah bidang persilatan.

Kedatangan Islam menerusi saudagar-saudagar dari Hadratulmaut dan juga pengajaran dari Wali-wali Sembilan membawa fokus dakwah dari segi ilmu-ilmu mistik bagi menarik penganut-penganut Hindu pada masa itu yang tebal dengan ilmu mistik bagi memeluk Islam. Pernah, dikatakan terjadi pertentangan ilmu antara Wali Sembilan dengan Ketua Sami yang bertapa yang berakhir dengan kematian Sami tersebut. Wali Sembilan juga dikatakan telah membina sebuah masjid dengan bertiangkan habuk- habuk kayu yang dijadikan tiang menerusi pengetahuan mistik. Dari cerita-cerita inilah kemungkinannya maka banyak ilmu yang berkaitan dengan perkara ghaib dikaitkan dengan Wali Sembilan walaupun sebenarnya mungkin ilmu tersebut berasal dari ajaran Hindu atau Buddha. Saudagar-saudagar yang datang dari Hadramaut telah membawa ilmu-ilmu yang berasal dari jalinan budaya Hindu, Buddha, Islam dan budaya Arab, Israel, Rom dan Khurasan. Jalinan ini kelihatannya lebih menekankan cara jima' Islam, sedangkan praktik lain seperti ubat-ubatan dan sebagainya mempunyai pengaruh dari agama Hindu serta Buddha.

Berkemungkinan besar bahawa praktik senaman dalam Ilmu Senggama Melayu adalah berasal dari pengaruh Hindu. Ini kerana terdapat banyak persamaan dari segi posisian senaman tersebut serta praktik pernafasan semasa senaman itu dijalankan. Didapati bahawa terdapat juga Ilmu Nafas di dalam kitab-kitab Melayu dan ini juga didapati mempunyai pengaruh dari Ilmu Yoga dari agama Hindu.

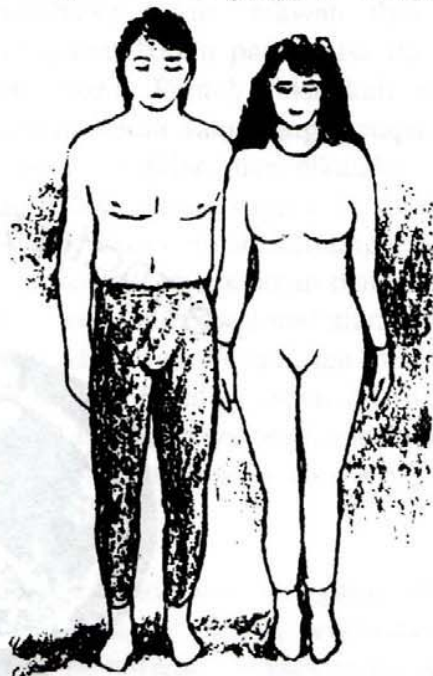
Sekiranya pembaca belajar Ilmu Senggama Melayu dari seorang dukun atau bomoh atau pawang, kemungkinan besar dia akan menyatakan bahawa ilmu tersebut diajarkan menerusi ilham atau oleh para jin, terutamanya dari segi senaman tenaga batin. Ada antara mereka yang mendakwa berkahwin dengan orang bunian (jin). Walau bagaimanapun, buku ini mempunyai fokus yang lain, ia lebih menekankan mengenai tanggungjawab bagi menjayakan pemberian Nafkah Batin kepada isteri, dan ini berlandaskan kepada apa yang diajarkan oleh agama Islam. Pengetahuan senggama dari bangsa dan agama lain dicatatkan sebagai menambah pengetahuan dan membuat penilaian. Beberapa praktis mistik juga dicatatkan bagi menambah pengetahuan sahaja. Kesemuanya ini bertujuan bagi memberikan gambaran yang agak menyeluruh mengenai apa yang diajarkan oleh orang-orang Melayu dahulu dalam konteks Ilmu Senggama ini.

Nasihat penulis kepada pembaca ialah, tumpukan perhatian kepada tertib-tertib jima' cara Islam di buku ini, kemudian bandingkan dengan apa yang diajarkan oleh bangsa dan agama lain. Dengan itu akan dapat pembaca menyedari akan kelebihan pendekatan Islam. Ilmu-ilmu firasat yang dicatat di dalam buku bukan untuk dipraktikkan, Islam melarang penggunaan firasat dalam memilih pasangan hidup.

Bab Fenomena Anggota Kelamin

Meliputi faedah mengetahui anggota jima', mengetahui asal usul kejadian manusia, mengenal empat unsur kejadian manusia, antara lelaki dan wanita, mengenali perempuan dan jima', mengenal apa itu faraj serta bahagian zahir dan yang didalamnya, hakikat selaput dara dan bentuknya, mengenal urat jarum, ilmu kemutan faraj untuk isteri, mengenal ghairah faraj, mengenal buah dada, mengetahui nafsu jima' seorang perempuan, rahsia Makam Yang Lima serta logiknya, rahsia bahagian yang kiri tubuh isteri, zakar seorang lelaki, agar zakar sentiasa bertenaga, dan bertindik zakar.

Faedah Mengetahui Anggota Jima'

Apabila dikatakan anggota jima', ramai orang akan menganggap bahawa itu bermaksud zakar dan faraj. Anggapan itu adalah tidak tepat kerana anggota jima' tidak terhenti kepada dua anggota itu sahaja. Ia meliputi keseluruhan tubuh badan manusia, yang zahir dan yang tersembunyi. Otak dan perasaan adalah juga anggota jima'. Telaga Kalkautsar, iaitu istilah yang biasa digunakan oleh orang tua-tua Melayu bagi langit-langit tekak adalah juga anggota jima'. Besi Khorsani iaitu istilah yang secara umumnya bermaksud tenaga batin, yang berada di dalam badan manusia adalah juga anggota jima'.

Sekujur tubuh adalah anggota jima'

Pada tubuh badan suami mahupun isteri itu, terdapat lubuk-lubuk di mana rangsangan dilakukan sebelum istimta', ketika istimta', semasa jima' dan setelah jima'. Ini termasuk juga penglihatan dan pendengaran, lubuk-lubuk keghairahan seperti telinga, mulut, kerongkong, tengkuk, celah peha, daging manis di pinggang, puting buah dada, ibu jari kaki, dan lainnya termasuk zakar dan faraj. Maka jika dianggap bahawa hanya zakar dan faraj sahaja sebagai anggota jima', ia adalah anggapan yang sempit.

Mengetahui anggota jima' mempunyai faedah yang besar. Dengan itu akan dapat difahami akan tugasnya dalam menjayakan jima' yang berkesan. Sifat-sifat anggota jima' dan kaedah bagaimana ianya boleh dirangsang dan merangsang perlu diketahui agar suami boleh memberikan kenikmatan dan inzal kepada isteri, isteri pula mampu melayani isteri dengan baik.

Seksologi Barat membincangkan mengenai anggota jima' dari sudut moden. Namun begitu, ada antara anggota jima' tidak menjadi fokus di Barat dan hanya diketahui oleh Islam atau masyarakat Timur. Beberapa contoh ialah Makam Yang Lima, fungsi dan kelebihan Biji Zakar, fungsi dan kelebihan Urat Jarum, kaedah- kaedah rangsangan Istimta' yang bertertib serta penuh rahsia, Tiga Lubuk Nafsu, Rahsia Peredaran Mani (Nafsu) menurut Islam dan sebagainya.

Pengetahuan yang agak terperinci mengenai hal ini menjadi asas bagi menjayakan jima' dengan berkesan tanpa menyakiti perasaan pasangan. Faktor ini penting, kerana jima' bukanlah bertujuan bagi memuaskan syahwat diri semata-mata. Nafkah batin perlu diberikan dengan baik, lemah lembut dan bertertib, serta sesuai dengan masa dan tempatnya. Seperti kata orang tua-tua Melayu, nafkah batin itu seolah-olah mencari lauk-pauk kepada isteri, pertamanya perlu diketahui kesukaannya, keduanya perlulah dirancang agar tidaklah hanya mencari lauk yang serupa setiap hari kerana ia menjemukan.

Asal Usul Kejadian Manusia

Di sini dicatatkan secara ringkas tentang kejadian manusia bagi renungan dan bagi memahami secara keseluruhan tentang ilmu senggama. Catatan ini adalah rangkuman ilmu kejadian dari perspektif Islam.

Manusia adalah keturunan Adam a.s. dimana secara zahirnya adalah hasil dari hubungan kelamin atau senggama sedang secara batinnya adalah atas kekuasaan Allah s.w.t. Wanita pertama dijadikan ialah Hawa, isteri kepada Adam. Adam itu dijadikan daripada tanah dan terdapat empat unsur alam pada tubuh Adam dan keturunannya iaitu tanah, air, api serta angin. Perkembangan zuriat terjadi dari nutfah yang tumpah pada rahim dan menjadi janin. Adam ditempa dari tanah yang ada dibumi, dari berbagai jenis tanah yang terpilih dan kemudian ditiupkan rohnya ke tubuhnya. Keturunan Adam adalah juga berpasang kejadiannya iaitu tubuh sebagai unsur zahir dan roh sebagai unsur yang tiada kelihatan.

Manusia itu dijadikan supaya mengenal Allah dan menyembahNya. DijadikanNya manusia kemudian dimatikan, dan dibangkitkan kembali di akhirat untuk hidup kekal buat selama-lamanya. Semua anak Adam adalah dilahirkan dibumi, keturunan demi keturunan.

Kejadian manusia dan segala makhluk lain juga adalah berpasangan kesemuanya. Ini termasuklah apa-apa yang ada dalam bumi, pada diri manusia, dan pada perkara-perkara yang tidak diketahui oleh manusia. Dengan sifat yang berpasang ini jugalah lelaki itu memerlukan seorang isteri sebagai teman hidup dan bagi melahirkan anak-anak sebagai pengganti.

Manusia dijadikan berpasangan lelaki dan perempuan untuk kenal mengenal dan berkasih sayang lantas berkembang biak. Kejadian lelaki dan perempuan adalah sedikit berbeza dari sudut fizikalnya serta juga kemampuannya. Lelaki itu dijadikan untuk menjadi ketua kepada keluarganya dan dialah yang memimpin isterinya. Dijadikan tubuh lelaki dan wanita itu dengan fungsi yang tersendiri dan khusus. Dari segi kelaminnya, wanita itu dijadikan lengkap dengan rahim bagi mengandungkan janin, janin terbentuk hasil dari tumpahnya nutfah ke dalam rahim menerusi hubungan kelamin. Hubungan kelamin ialah khusus dilakukan menerusi zakar dan faraj. Maka zakar itu, tempat yang menjadi pakaiannya ialah di faraj, bukan di dubur isteri. Sekiranya insan melanggar fitrah ini, maka layaklah dia menemui kehancuran sebagaimana matinya manusia akibat hilangnya daya ketahanan melawan penyakit (AIDS).

Adalah penting bagi golongan muda menyedari tentang manusia dan fitrah kejadiannya, agar tidak menyimpang dari apa-apa yang telah dikhaskan untuk manusia itu menerusi apa yang ada ditubuhnya serta fungsi-fungsi yang sewajarnya. Perlu juga diingat bahawa setiap sesuatu ada pasangannya, penyakit ada ubatnya, berbuat baiklah dalam semua keadaan, hatta dalam hal jima'. Nafsu itu boleh membawa kehancuran jika tidak dibendung oleh akal yang ingat kepada Allah.

Empat Unsur Kejadian Manusia

Manusia dijadikan oleh Allah s.w.t. dari tanah. Tanah itu adalah unsur yang terpilih daripada empat unsur kejadian kerana sifat tanah yang lebih merendah diri berbanding unsur yang lain. Dalam membicarakan mengenai manusia, maka adalah paling wajar dibicarakan mengenai unsur kejadiannya, agar akan lebih difahami akan sifatnya.

Di dalam Kitab Tajus Salatin, sebuah kitab yang diterjemah oleh Orang Melayu dari bahasa Parsi pada awal abad ke 17 dicatatkan bahawa : "Telah dijadikan keadaan menusia itu daripada empat perkara, yang berlainan perinya, dan dikatakan "Anasir Arba" namanya, dan suatu daripada empat perkara itu melawan akan sesuatu, seperti tanah dan air dan angin dan api". Di dalam kitab yang lain, contohnya dalam Kasyaful Ghaibiah, dikatakan bahawa Adam itu dijadikan dari tanah yang terpilih, air, api dan angin.

Pengetahuan bahawa manusia itu dijadikan dari empat unsur telah lama ujud di bumi ini, dan ia dikuatkan lagi oleh ajaran Islam. Doktrin empat unsur ini dikatakan telah dikesan dalam ajaran-ajaran ahli falsafah Greek kuno seperti Hippocrates, diikuti oleh Plato, dan selepas itu dikembangkan lagi oleh Galen serta ahli falsafah yang lain. Dikatakan bahawa tubuh manusia itu terdiri dari empat anasir iaitu udara, api, air dan tanah, dengan empat "kualiti" berhubungan dikelompokkan sebagai sejuk dan panas, kering dan basah. Doktrin yang sama juga di dapati di dalam agama Hindu, dalam ajaran Yin Yang Cina dan dalam praktik Shiatsu Jepun. Menurut Dr. John D. Gimlette, doktrin tentang empat anasir ini telah diikuti hingga kini di serantau Asia, dan ini bukti bahawa ia adalah ilmu yang tua.

Newbold telah membuat kajian tentang perkara ini, beliau pula menyatakan bahawa menurut masyarakat Melayu "Dengan anasir inilah berkaitnya empat rasa, iaitu jiwa atau roh dengan udara, cinta dengan api, syahwat dengan tanah dan kebijaksanaan fikiran dengan air". Ilmu tentang empat anasir ini menjadi asas kepada praktik ilmu Tabib Melayu. Di dalam kitab Tib Ubat dinyatakan juga perkara yang serupa, empat anasir itu dikatakan mempunyai tabiatnya pula iaitu sejuk (udara), haba (api), kering (tanah) dan basah (air). Dari segi itu pula dipecahkan bahawa terdapat 9 jenis tabiat manusia, pertama; tabiat yang seimbang, atau satu campuran "kualiti" yang sempurna, kemudian empat tabiat yang tidak seimbang tetapi mudah caranya iaitu panas, sejuk, kering dan basah. Dari sini berkembanglah ilmu tabib, yang disasarkan ubatnya dari punca-punca penyakit bersebab dari empat anasir.

Pengajaran tentang perkara tersebut berkait pula dengan sifat manusia, dikaitkan panas dan kering itu dengan sifat bersegera. Sifat bercita-cita dan "ada angin" itu dengan panas serta basah. Sifat muram dan rendah diri itu dengan dingin serta kering dan sifat lambat dalam kerja atau merasa atau dalam menunjukkan emosi dan keinginan itu dengan sejuk dan basah.

Antara Lelaki Dan Wanita.

Manusia dijadikan oleh Allah s.w.t. secara berpasangan terdiri dari jenis lelaki dan perempuan. Kelainan jenis ini membuatkan perlu bagi setiap diri mereka mengenali sifat, kehendak dan juga kesukaan mereka sendiri dan juga jenis pasangan mereka.

Jenis yang berpasangan ini akan bertemu apabila sampai di ambang perkahwinan. Pertemuan itu adalah satu pertemuan yang amat intim dan mesra, lebih intim dari persahabatan sesama lelaki atau antara saudara mara mahupun antara si anak dan ibu. Ini kerana pertemuan ini mempunyai fenomena yang menyelami aspek yang tidak pernah diselami dalam hubungan persahabatan biasa, iaitu perlakuan jima'.

Tidaklah dapat dinafikan bahawa intimasi itu akan hanya dapat dicapai melalui tingkat kenal mengenal yang tinggi mengenai sifat dan kemahuan antara pasangan itu. Tidak juga cukup untuk lelaki sekadar mengetahui bahawa wanita itu dijadikan untuknya dan dari itu adalah haknya. Tidak juga lengkap sekiranya lelaki hanya dapat kenal pada tubuh wanita tanpa mengenali tentang sifat dan kemahuan tubuh itu serta rahsia mengenainya. Lelaki perlu tahu tentang peranannya berkaitan dengan tubuh pasangannya itu kerana dialah yang akan memimpin tubuh tersebut dalam kehidupan berumahtangga.

Beberapa orang penulis di Timur dan juga di Barat pada zaman ini telah mencatat bahawa antara sebab mengapa isteri berlaku curang dan berlakunya keruntuhan rumahtangga ialah kerana suami tiada tahu cara jima' yang betul dan isteri pula tidak pandai melayani suami yang berhajat. Zaman moden penuh dengan pancarobanya, godaan banyak, mudahlah tergoda jika iman tipis dan fikiran dangkal. Orang Islam dan orang Timur tidak sesuai belajar teknik seksologi Barat, kerana Islam ada peraturannya dan bangsa ada adat resamnya yang tersendiri dan kukuh terjalin. Maka jika tahu cara senggama Barat tetapi tidak tahu konsep Nafkah Batin Islam, isteri boleh juga menjadi curang. Bukti tentang perkara itu berlaku sentiasa di Barat, setiap dari pasangan mencari "daging mentah" di luar rumah, jika saja mendapat peluang. Dari segi Islam, itu dihukumkan zina.

Pernah ahli seksologi Barat membuat kajian di sana bahawa sebahagian besar dari isteri di Barat itu tidak pernah mencapai inzal atau tidak tahu apa itu rasa inzal walaupun telah berkahwin bertahun-tahun. Mengapakah perkara ini terjadi di tempat yang kaya dengan pengetahuan seperti itu? Ertinya ada sesuatu yang tidak kena pada apa yang mereka ketahui dan amalkan.

Ilmu Nafkah Batin Islam menawarkan jalan terbaik bagi mengatasi masalah seperti ini. Nampaknya Ilmu Sengama Melayu pun lebih baik dari seksologi Barat dari segi kehalusan cara dan kemesraannya. Keluarga orang-orang Melayu dahulu (setelah Islam) hidup dalam aman bahagia, mempunyai anak yang cukup ramai, dan jarang sekali bercerai berai melainkan cerai mati. Dimanakah letaknya permata, di Timur atau di Barat?

Kejadian Wanita

Seorang lelaki yang bakal menjadi suami patutlah mengetahui kejadian tubuh wanita dan sifat-sifat mereka. Kejadian wanita itu tidak sama dengan kejadian lelaki dari aspek-aspek berikut:

1. Susunan badan wanita hampir sama dengan susunan badan kanak-kanak, menyebabkan wanita itu berperasaan yang keras, mudah terpengaruh oleh peristiwa suka duka, khuatir dan lainnya. Kenangan akan mempengaruhi emosinya agak lama. Emosi yang lebih kuat pada wanita adalah sifat yang sesuai untuk mendidik anak-anak.

2. Kepala wanita dewasa lebih kecil daripada lelaki. Ini tanda bahawa akal wanita kurang dari akal lelaki. Pada lelaki itu banyak kecerdikan dan kecerdasan, pada wanita lebih banyak keributan dan kekacauan. Perasaan wanita jauh lebih lemah.

3. Kulit daging wanita umumnya halus dan lunak, dagingnya lemah, hujungan daging lembut, penghujung urat juga lebih lembut. Hubungan urat dengan daging adalah amat lemah serta tipis seratan dagingnya.

4. Tulang wanita terutamanya tulang dada dan punggung adalah berlainan dari lelaki. Kejadian tulang itu agak menyulitkan wanita berjalan, mengakibatkan wanita berjalan dengan cara atau lenggok tertentu.

5. Anggota tubuh wanita mengandungi banyak halia. Di dalam halia terkandung banyak lemak. Maka pada tubuh wanita didapati banyak mengandungi lemak dan lebih sejuk.

6. Saluran darah serta urat saraf wanita lebih kecil dan sempit. Ini menyebabkan kumpulan urat saraf wanita lebih mudah dari segi kejadiannya dan lebih subur.

7. Rambut wanita lebih subur, dan ini menyebabkan rambut boleh tumbuh dengan panjang dan lebat, sebagai pasangan kepada akalnya yang pendek.

8. Wanita mempunyai sifat yang suka menunjuk- nunjuk akan rupa parasnya dan bentuk badannya. Suka dipuji akan kecantikkannya, dan suka menghias dirinya untuk mendapatkan pujian. Maka wanita yang solih adalah lebih baik dipilih menjadi bakal isteri agar sifat-sifat ini hanya ditonjolkan kepada suaminya sahaja.

9. Wanita akan melakukan apa saja kerana perasaan sayangnya kepada suaminya dan anaknya. Perasaan ini biasanya perlu dinasihati oleh suaminya, kerana akan cenderung bagi isteri itu terlalu memanjakan anak, atau terlalu mengambil berat tentang hal ehwal suami, yang membuatkan suami berasa kurang senang. Namun itu dilakukan atas perasaan sayang.

Perempuan Dan Jima'

Catatan ini bertujuan untuk memberi kesedaran kepada kaum lelaki agar tidak hanya mementingkan diri sendiri ketika jima' tanpa menimbangkan kejadian tubuh dan jiwa isterinya.

Perempuan itu dijadikan sebagai teman lelaki, untuk berpasangan dengan lelaki. Suami sebagai pakaian kepada isteri dan begitulah juga sebaliknya. Semua makhluk dijadikan berpasang-pasang, ini dinyatakan secara jelas di dalam Surah Yaasin Ayat 36. Maka lelaki itu memerlukan perempuan, dan begitu juga sebaliknya. Jika tanpa perempuan, lelaki itu secara adatnya sukar menjalani hidupnya, dan lelaki semata-mata tidak boleh melahirkan zuriat, kerana itu adalah tugas yang dikhaskan untuk perempuan.

Hubungan kelamin adalah satu tugas yang merupakan ibadah, suami dan isteri sama-sama mendapat ganjaran pahala semasa jima', jika ia dilakukan dengan cara yang halal. Hubungan kelamin adalah satu-satunya jalan adat bagi mendapatkan zuriat. Selain merupakan satu tugas, manusia dikurniakan satu nikmat kesedapan apabila mengadakan hubungan kelamin. Faktor ini menyebabkan manusia tidak jemu mengulanginya. Lelaki suka kepada hubungan kelamin, begitulah juga dengan kaum perempuan. Tetapi perlu difahami bahawa jima' itu menyebabkan isteri berada di dalam kepayahan, bukan satu kepayahan tetapi beberapa peringkat. Pertamanya, isteri payah kerana terpaksa melayani kehendak suami walaupun dia letih. Keduanya, isteri akan merasa sukar bernafas, sukar berfikir, sukar menahan perasaannya ketika jima', keadaan ini menjadikannya serba salah kerana secara fitrahnya dia dijadikan malu terhadap semua lelaki termasuk juga suaminya. Ketiga, anggota badannya akan sakit-sakit dan sengal apabila melahirkan anak. Keempatnya, dia akan merasa sakit apabila melahirkan anak. Kelima, dia akan merasa jerih payah bila membesarkan anak, bercengkung mata, dan mendidiknya agar anaknya menjadi manusia soleh ·Menyedari tentang kepayahan ini, suami sepatutnya bertimbangrasa kepada isteri dalam jima'.

Allah s.w.t. telah mengurniakan 99 bahagian kenikmatan kepada kaum perempuan apabila ia disetubuhi oleh suaminya. Maka jika suami dapat menjima' isterinya dengan baik, ini dapat membangkitkan kenikmatan itu dan mengimbangi kepayahan yang dirasai oleh isteri apabila melakukan tugasnya sebagai pakaian suami. Bila isteri mahu memakai suaminya, maka suami patut melayaninya pula.

Sepatutnya kenikmatan atau kepuasan suami dalam jima' bergantung kepada samada isterinya mendapat kenikmatan dan kepuasan. Ini kerana jima' itu tugas saling memberi dan menerima antara dua hati. Menjima' isteri tidak semestinya memberikan kenikmatan kepadanya, mungkin dia merasa sakit, atau tidak puas, tetapi dia malu untuk menyatakannya. Maka suami patut mengetahui dengan terperinci mengenai rahsia-rahsia tubuh isterinya, dari berbagai segi, bagi mengatasi masaalah-masaalah yang disebutkan. Dengan itu maka jima' akan dapat dilakukan dengan lebih adil dan bertanggung jawab, bukan sekadar memuaskan nafsu sendiri dan menunjuk kegagahan.

Mengenal Faraj

Istilah-istilah yang penting pada bahagian-bahagian luar faraj perlu diketahui oleh setiap lelaki sebagai asas bagi mengetahui akan cara merangsangnya dengan baik ketika jima'. Berikut dicatatkan mengenai bahagian- bahagian yang tersebut mengikut ilmu Barat dan Timur.

Faraj adalah dari perkataan Arab bererti kemaluan hadapan bagi wanita, ia juga dikenali sebagai qubul. Bangsa-bangsa lain memanggilnya dengan berbagai nama, samada secara khas atau secara ibarat.Fungsi Faraj yang utama iaitu:

1. Bibir Luar atau Pintu Faraj atau Labia Majora.
   Ia adalah daging kembar sebelah luar yang ditutupi bulu ari-ari. Berfungsi menutupi lubang faraj ketika tidak berjima', dan merasai sentuhan buah zakar ketika perlakuan jima'. Bahagian ini mempunyai deria rasa seperti kantung zakar lelaki.

2. Bibir Dalam atau Daud Keladi atau Labia Majora.
   Bahagian daging kembar sebelah dalam, berada di antara dua bibir luar dan bersambung dengannya. Ia meliputi urat jarum dan kelentit. Amat peka kepada sentuhan. Berfungsi merasai batang zakar semasa senggama. Bahagian dalamnya diselaputi mazi apabila ghairah. Mazi itu keluar dari dalam bibir luar iaitu dari kelenjar Bartholin. Kelentit itu seperti pucuk keladi, berada di bahagian atas bibir dalam dan adalah bahagian yang paling menonjol pada bibir dalam.

3. Biji Kelentit atau Biji Keladi atau Clitoris.
   Ia daging kecil sedikit menonjol di atas kelentit dan ditutupi oleh daging kelentit. Ia adalah hujung urat jarum. Sangat peka kepada sentuhan dan menimbulkan ngilu. Deria rasa padanya adalah seperti kepala zakar yang kecil.

4. Urat Jarum atau Urat Kelentit.
   Ia adalah urat kecil yang berakhir pada biji kelentit. Ia adalah urat yang mengalirkan darah ke kelentit dan mengambil signal rangsangan seluruh kelentit. Ia bersifat seperti batang zakar yang kecil dan akan membesar apabila ghairah. Jika ia dirangsang dengan betul, maka wanita boleh mencapai inzal.

5. Lubang Faraj atau Lubang Rahim atau Vagina.
   Ia adalah tempat di mana zakar akan dimasukkan. Pada dindingnya mempunyai perasa-perasa dan mengeluarkan mazi baginya mengurangkan geseran zakar dan kepala zakar. Ia juga ada mempunyai otot-otot cincin bagi mengembang dan menguncup lantas boleh mengemut batang zakar. Dengan otot- otot ini juga maka lubang faraj boleh menyesuaikan diri dengan apa saja saiz zakar. Di dalamnya juga mengalir mazi dari rahim.

Bahagian Zahir Faraj

Biji Kelentit
Satu daging yang sedikit menonjol yang ada di hujung urat jarum dan ia amat peka kepada sentuhan.

Urat Jarum
Satu urat yang berada di atas kelentit dan berupa seperti zakar yang kecil.

Kelentit
Satu bentuk daging yang mengelilingi di bahagian luar lubang faraj dan adalah daging yang peka kepada sentuhan dan juga geselan jari atau zakar.

Lubang Kencing
Satu lubang kecil tempatnya keluarnya air kencing, ia berada di bahagian luar lubang faraj, iaitu di bahagian yang mendatar.

Bibir Luar
Ia adalah daging yang sepasang yang berfungsi sebagai tutup kepada faraj dalam keadaan bila tidak berjima' dan daging ini ditumbuhi bulu ari-ari.

Lubang Faraj
Ia adalah tempat di mana zakar dimasukkan ketika jima' dan disitu terdapat selaput dara.

Bibir Dalam
Ia adalah daging yang meliputi kelentit, bijinya serta urat jarum dan ia berfungsi merasa batang zakar serta menutup faraj.

Bahagian-Bahagian Di Dalam Faraj.

Hakikat Selaput Dara

Istilah Dara diertikan oleh orang Melayu sebagai regangan daging tipis yang menutup sebahagian dari permukaan lubang faraj. Ia juga dipanggil Selaput Perdaraan. Anak Dara adalah istilah yang digunakan bagi wanita yang belum pernah bersetubuh, yang secara asasnya dianggap masih mempunyai Dara. Hilang Dara pula digunakan oleh orang Melayu bagi menamakan keadaan bila Dara telah terkoyak. Benda yang serupa juga dikenali sebagai satu simbol kesucian wanita.

Secara diskriptif, Selaput Dara atau Dara itu adalah satu regangan daging tipis seperti bawang, merengang di pintu masuk lubang faraj, sukar dikenalpasti oleh mata kasar, terutamanya oleh lelaki yang melihatnya pertama kali. Dara dianggap sebagai mahkota wanita semua bangsa semua zaman, hatta dizaman moden dan kemudian dari ini. Sebagai lambang kesucian wanita, Dara juga dijaga dengan baik sebelum perkahwinan, hanya akan diserahkan kepada suami yang tercinta untuk dipecahkan (dikoyakkan) dengan senggama pertama. Namun begitu, tidaklah semua wanita dapat mempertahankan Dara. Ia boleh terkoyak samada secara sengaja atau tidak sengaja, apatah lagi jika telah melakukan hubungan jenis sebelum pernikahan. Satu hal yang patut diketahui ialah bahawa Dara boleh juga terkoyak walaupun tanpa melakukan persetubuhan.

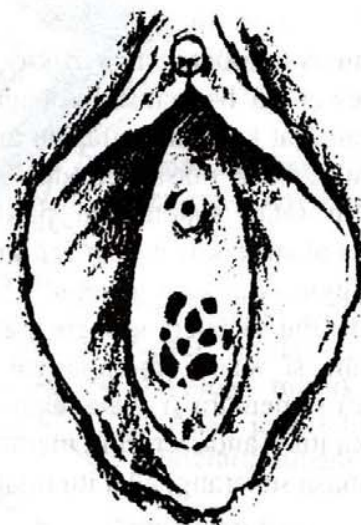
Istilah Gadis, atau Anak Dara, atau Bikir, sebenarnya mempunyai pengertian yang kurang cerewet. Ia bermaksud sebagai wanita masih ada Selaput Dara. Lelaki mempunyai sifat keegoan, sifat ini amat ketara pada masyarakat Melayu pada zaman dahulu. Pada masa pertama, suami dibekalkan oleh ibu si isteri dengan kain putih (atau saputangan putih). Semasa melakukan jima' buat pertama kali, Dara akan terkoyak dan sedikit darah bayu akan keluar. Darah ini akan dikesat menggunakan kain tersebut. Pada keesokan harinya, kain itu akan diserahkan kepada ibu si isteri sebagai tanda bahawa kedua-dua suami isteri tiada bermasaalah, si suami mempunyai zakar yang cukup tegang untuk memecahkan Dara sementara si isteri telah dapat mempertahankan mahkotanya hingga pada ketika itu. Tanda tersebut membanggakan kedua-dua belah keluarga pengantin. Pada masa sekarang, adat itu tidak berlaku lagi.

Banyak sedikitnya darah yang keluar bergantung kepada bentuk dara. Jika mazi isteri banyak, maka darah bayu akan bercampur pula dengan mazi. Jika darah amat sedikit, maka ia tidak dapat dilihat dengan jelas. Mungkin Dara terkoyak sedikit sahaja, dan dari itu darahnya juga sedikit. Besar kemungkinan suami telah memecahkan dara tetapi tidak sedar akan fenomena itu. Tidak ada tanda khusus yang dapat dikenal pada saat Dara dipecahkan. Kalau ada cuma dari segi kesakitan isteri, tetapi kesakitan itu sedikit dan sebentar, ia hilang dalam keghairahan. Maka jangan mudah menuduh isteri sudah tiada Dara. Ada juga wanita Daranya bertaut kembali walaupun telah melakukan persetubuhan, maka kaitan Dara dan kesucian hanyalah adat dan bukan syarat.

Bentuk-Bentuk Selaput Dara.

Dara Kelopak Bunga
Jenis ini sukar sedikit dipecahkan, mungkin darah lebih banyak keluar.

Dara Lubang Kecil
Paling sukar dipecahkan, mungkin paling banyak mengeluarkan darah.

Dara Lubang Cincin
Jenis yang paling mudah dipecahkan dan mungkin paling sedikit mengeluarkan darah bila terkoyak.

Dara Lubang Dua
Jenis ini juga sukar bagi dipecahkan.

Tiada Dara
Ada wanita yang memang tiada dara sejak lahir ke dunia, ia semulajadi.

Urat Jarum Dan Sekitarnya.

Menurut pengetahuan tradisional orang Melayu mengenai faraj, Urat Jarum itu adalah sama kejadiannya seperti zakar lelaki, cuma yang berbeza ialah, jika ditakdirkan janin itu jantinanya lelaki, maka bermula dari janin umur tiga bulan, urat jarum bagi lelaki akan terus membesar menjadi zakar, sedangkan jika janin itu wanita, urat jarum akan tetap kecil. Bibir kemaluan kiri dan kanan akan menjadi kantung zakar jika janin itu lelaki dan menjadi Bibir Luar jika janin itu perempuan. Hujung dari urat jarum itu terletak biji kelentit dan ia adalah serupa kejadiannya dengan kepala zakar. Buah zakar pula adalah indung telur yang turun dari dalam perut janin lelaki melalui Lubang Buah Zakar. Kawasan seperti berjahit di tangan kantung buah zakar itu adalah tempat yang menjadi lubang faraj bagi wanita.

Urat jarum adalah bahagian luar faraj yang termasuk di dalam apa yang diistilahkan sebagai Nafsu Luar, dan ia adalah yang paling penting dari nafsu luar. Urat jarum ini menegang seperti batang zakar yang membesar apabila isteri ghairah. Urat itulah yang keras bila ghairah dan membolehkan biji kelentit yang berada dihujungnya itu bersentuh dan bergesel berulang- ulang dengan pangkal zakar dan batang zakar apabila jima' berlaku. Nafsu urat jarum boleh dibangkitkan dengan samada menyentuhnya dengan sangat perlahan, atau menggosok dengan perlahan ke bawah dan ke atas, atau di pegang dengan jari telunjuk dan ibu jari, atau dicubit perlahan-lahan, atau disentuh atau ditekan dengan kepala zakar. Perlu juga diketahui bahawa menggentel urat jarum boleh menerbitkan inzal pada isteri, walaupun tanpa jima'.

Bibir luar faraj adalah penutup lubang faraj, berfungsi seperti bibir mulut. Di Bibir Luar ini terdapat bulu ari-ari, sunat dicukur paling kurang setiap 40 hari, jika tidak, maka bulu itu menutup urat jarum, menyebabkan kesakitan ketika jima' jika bulu yang panjang itu melukakan lubang faraj yang lembut dan sensitif kulitnya. Di Bibir Luar adalah tempat bagi suami menekan dan menggosok kepala zakar sebelum jima' untuk melambatkan pancutan mani suami dan dalam masa yang sama mengetuk pintu rahim agar lebih kembang bagi menerima kemasukan zakar. Bibir Dalam pula, terutama di bahagian bawahnya, adalah bahagian yang paling disukai oleh perempuan bila disentuh kerana kelazatannya lembut. Cara menyentuh dan membelainya ialah dari bahagian dalam, kerana bahagian ini berupaya untuk mengeluarkan mazi yang melicinkan rangsangan. Bibir Dalam ialah salah satu komponen penting dari Nafsu Luar. Rangsangan yang kuat padanya berlaku apabila suami menjima' dari Makam Kanan atau Makam Kiri. Sila rujuk Makam Yang Lima untuk lebih faham.

Ilmu Kemutan Faraj.

Kemutan faraj yang berkesan akan memberikan kenikmatan yang tiada terhingga semasa melakukan jima. Ia dapat dinikmati bukan sahaja oleh suami malah juga oleh isteri. Boleh dikatakan semua wanita tahu apa itu kemutan faraj dan boleh mengemut, namun kemutan yang tiada terlatih mengikut cara yang betul tidak bertenaga dan kurang punyai kesan yang dinyatakan di atas.

Di Benua Afrika, ada satu kaum di mana para wanita yang telahpun berkahwin melatih anak-anak dara yang bakal pengantin akan cara-cara mengemut. Ia satu ilmu yang mempertingkatkan daya kemutan otot-otot faraj agar boleh dikecutkan dan mencerut batang dan kepala zakar suami dan menolong agar suami lebih lambat memancutkan mani dan lebih sayang kepada isteri kerana pandai dalam memuaskannya menerusi cara kemutan.

Latihan mengemut faraj ini dilakukan secara sedar, iaitu dengan berlatih 20 kali kemutan setiap hari, selama sebulan penuh.

1. Latihan Kemutan Luar

   Ia adalah kemutan otot yang dipanggil Bulbo Cavernosus. Otot ini terletak di kiri serta kanan liang faraj. Bila ia menguncup, maka lubang faraj akan terpicit dan hampir menutupnya. Otot ini berfungsi sama seperti bibir apabila hendak bersiul. Bulbo Cavernosus adalah otot pertama yang hendak dihidupkan menerusi latihan ini. Ia juga dipanggil Otot Pengemut Faraj. Latihan ini juga akan menghidupkan otot kedua iaitu Otot Pengemut Saluran Kencing.

   Cara yang perlu dilakukan ialah, cuba tumpukan perhatian seolah-olah mahu menahan kencing, iaitu dengan menarik otot punggung ke dalam. Latihan ini diulang 20 kali sekurang-kurangnya dengan sedaya upaya dan penuh konsentrasi serta menahan kemutan itu 7 saat pada setiap kali dilakukan.

2. Latihan Kemutan Dalam.

   Latihan ini melibatkan 3 otot utama iaitu otot Pubococcygeus, Olliococcygeus dan Puborectalis. Ia bermula dari dubur ke kawasan ari-ari dan mengelilingi kawasan dalam faraj. Bila otot ini mencerut, ia menarik sama dinding-dinding faraj dan memicit zakar. Kumpulan otot ini adalah kuat dan dapat memberikan keseronokan jika digunakan dengan betul.

   Caranya ialah, lakukanlah seolah-olah mahu menahan dan mahu memasukkan semula tahi ke dalam dubur. Ulangi 20 kali dan buatlah setiap hari selama beberapa minggu.

Suami digalakkan mengajarkan ilmu ini kepada isteri kerana faedahnya besar untuk kebahagiaan rumahtangga. Bincangkan perkara ini kepada isteri agar dia mengetahui dan mempraktikkannya.

Mengenal Ghairah Faraj

Faraj yang berada di dalam keghairahan dan bersedia untuk jima' dapat dikenal. Proses perubahan berikut patut diketahui bagi membolehkan suami menjima' isteri tepat pada masanya. Perlu untuk diketahui bahawa masa yang diambil oleh faraj untuk ghairah adalah lebih lama, begitu juga masa untuk mengendur semula, berbanding dengan zakar. Proses perubahan peningkatan ghairah faraj ialah

1. Semua pembuluh darah yang membekal darah ke faraj secara keseluruhannya akan mengembang sebagaimana zakar tegang.

2. Tisu-tisu seperti sepan disekeliling bibir kecil dan juga bibir besar faraj akan mengembang dan menjadi bengkak.

3. Biji kelentit menjadi tegang dan menampakkan diri dari celah-celah kulupnya (kelentit yang menutupinya).

4. Bibir faraj (bibir luar) akan membesar.

5. Dinding-dinding faraj sebelah dalam mengeluarkan mazi, iaitu sejenis cecair yang sangat licin dan tidak berwarna. Ia bertujuan untuk melicinkan faraj bagi memudahkan jima'.

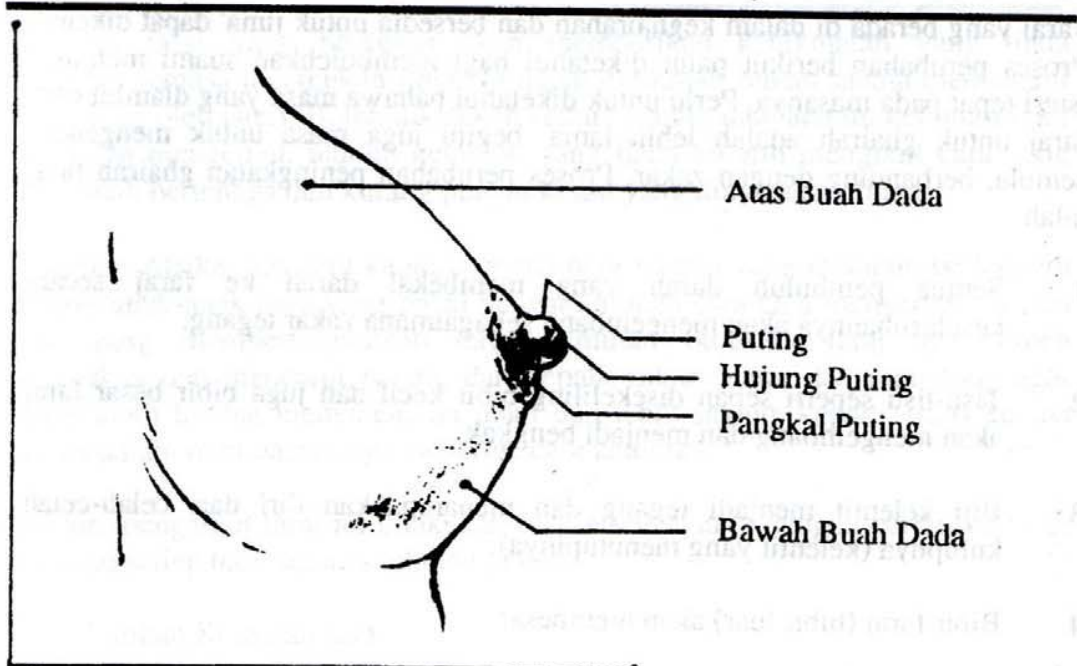
6. Pukas mengembang, ia membentuk ruang di hadapan faraj dan memanjangkan saluran faraj serta menyediakannya untuk menerima zakar. Ia juga menjadikan biji kelentit dan bibir kecil faraj lebih terkeluar dan lebih senang menyentuh zakar.

7. Saluran faraj berubah menjadi selinder yang berlubang dan terbuka untuk menerima zakar. Saluran ini pada masa tidak ghairah berkeadaan leper dimana langitnya menyentuhi buminya.

8. Berkemungkinan pada peringkat ini, satu jenis cecair yang dipanggil Nisa'u Ibtida'u Rahim akan keluar dari faraj. Ia adalah cecair yang agak pekat berwarna putih dan berupa seperti putih telur setengah masak.

Tanda-tanda keghairahan faraj ini akan diikuti oleh badan isteri yang bergerak-gerak. Faraj akan bergerak- gerak dan mengemut. Nafas isteri akan semakin kencang. Daya sedar isteri akan berkurang dan matanya tertutup dan mungkin dia akan mengerang keseronokan. Ini adalah tanda bahawa masa untuk menjima' isteri telah sampai, lantas jalankan kaedah menjima'nya pula.

Pengetahuan mengenai keghairahan faraj ini haruslah dipelajari bersama dengan Ilmu Istimta' serta bayan-bayan yang ada di buku ini. Kaedah-kaedah itu membantu pembaca untuk mengetahui bagaimana mencumbui isteri dengan cara bertertib dan berkesan. Ilmu Insan patut di baca bersama tajuk ini, begitu juga Edaran Nafsu dan juga Suhu Badan isteri. Semuga dengan gabungan pengetahuan ini, para pembaca dapat mengenal dan memuaskan nafsu isteri dengan baik.

Buah Dada Dan Sekitarnya.

Buah dada perempuan adalah lubuk nafsu yang digelar Nafsu Badan. Bentuk buah dada yang mana putingnya mendongak ke atas di katakan dimiliki oleh perempuan yang mempunyai nafsu jima' yang membara dan bentuk ini biasanya dicari oleh lelaki yang mementingkannya. Saiz buah dada yang besar dikatakan dipunyai oleh perempuan yang kuat nafsunya tapi kurang akalnya. Wanita yang mempunyai buah dada yang kecil dikatakan mempunyai sifat keibuan, boleh menjadi ibu yang baik. Warna puting buah dada adalah lebih cerah ketika seorang perempuan itu masih dara, jika dia berkulit cerah, warna puting itu seakan merah muda. Dan semasa dara, putingnya pun kecil dan buah dada biasanya lebih keras. Bila telah berkahwin, terutamanya masa hamil, puting buah dada akan berubah warna menjadi kehitaman.

Buah dada memang memainkan peranan besar dalam meningkatkan keghairahan suami. Kawasan yang paling mengghairahkan isteri di buah dada menurut pengajaran orang Melayu ialah dibahagian putingnya, terutamanya di putingnya di bahagian kiri, yang biasanya lebih besar. Sentuhan pada bahagian puting secara langsung meningkatkan ghairah dibahagian faraj dan rahim wanita. Yang penting diketahui ialah bagi merangsang buah dada, ia tidak harus dilakukan dengan kasar, tetapi lemah lembut, seperti antara menyentuh dengan tidak. Cara membangkitkan nafsu buah dada menurut pengetahuan Melayu ialah samada mencumbu buah dada atau putingnya, kemudian membelai faraj, dan kembali untuk membelai buah dada. Boleh juga menggeselnya menggunakan zakar. Boleh juga mengusapnya perlahan dengan jari di hujung puting atau menggaru hujung puting dengan kuku, atau menggentel puting, atau menjilat dan menghisap sekitar puting terutamanya di bahagian bawah buah dada, atau mengusap puting dengan telapak tangan. Perlu dicatatkan bahawa gentelan pada puting, apabila kena caranya, lemah lembut, dan kena masanya, boleh membuatkan isteri inzal, walau sebelum melakukan jima'. Itulah rahsia Nafsu Badan.

Nafsu Jima' Seorang Perempuan.

Masyarakat Melayu mengajarkan bahawa secara umumnya wanita itu mempunyai 9 tempat nafsu keghairahan jima'. Dari jumlah itu, hanya 3 sahaja mampu dikendalikan oleh suami melalui sentuhan dan geselan. Pengetahuan tentang tempat nafsu ini dapat dikesan berasal dari Islam kerana telah dicatatkan oleh Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman Kamal Basha dalam kitab Al-'Ubab.

Objektif mengetahui tiga tempat nafsu yang bisa dikendalikan ini adalah supaya dapat dilakukan tindakan yang sesuai untuk satu-satu tempat rangsangan dan mengenalpasti cara mempertingkatkan keghairahan isteri. Nafsu wanita beralih tempat mengikut masa. Dengan mencari tempat nafsu berada maka rangsangan dapat ditumpukan pada tempat itu agar isteri cepat inzalnya. Kata orang-orang Melayu, seorang wanita boleh mencapai inzal berpuluh kali dalam satu perlakuan jima', sekiranya kaedah ini dimahirkan. Tiga tempat nafsu adalah sebagaimana berikut:

I. Nafsu Dalam.

Nafsu ini berada di dalam faraj, iaitu segala anggota lubang faraj dan otot-otot serta deria rasa yang ada padanya. Untuk membolehkan cepatnya isteri inzal maka suami perlu tahu bagaimana cara bagi memulakan jima' melalui ilmu Makam Yang Lima, iaitu lubuk-lubuk untuk dirangsang dan ia termasuk Nafsu Dalam. Rangsangan yang kuat dari zakar diperlukan bagi memuaskan kesemua makam. Lubuk nafsu akan dicari, ia beralih tempat di masa yang berbeza. Cara mencari ialah dengan menusuk kepala zakar sekadar hasyafah ke dinding kiri, atau kanan, atas atau bawah sekali tusuk, dan berhenti untuk menanti reaksi isteri. Jika isteri terkejut dengan tusukan itu, nafsu itu berada di dalam. Jima' harus dimulakan dari makam yang berkaitan hinggalah isteri inzal di makam itu. Otot cincin faraj akan menjadi kembang dan kuncup dengan cepat dan faraj akan menyedut, mahu menerima mani suami. Sekiranya semua makam ditusuk (dicari) tetapi isteri tidak menunjukkan reaksi positif, maka zakar ditarik keluar dan tumpuan sekarang adalah nafsu luar.

II. Nafsu Luar.

Ia berada pada segala kawasan kelentit, urat jarum serta bibir dalam faraj isteri. Kenakan zakar di situ atau gentel kelentit hingga isteri inzal. Dikatakan bahawa di kelentit ada tempat keluar mani yang dipanggil Nisak Allah. Setelah dia inzal di peringkat ini baharulah senggama diteruskan. Jika tiada reaksi positif, maka pergi ke Nafsu Badan.

III. Nafsu Badan.

Ia terletak di buah dada dan sekitarnya. Ramas atau jilat buah dada isteri hingga dia inzal. Baharulah teruskan senggama. Jika semua kaedah tiada berhasil, maka rangsang sekaligus ketiga-tiga nafsu sambil berdayung, maka akan cepatlah inzal isteri.

Rahsia Makam Yang Lima.

Seksologi moden mengandaikan bahawa nafsu adalah satu tenaga yang statik dan rangsangan akan dapat membangkitkannya. Di Timur, nafsu dikenali sebagai satu tenaga yang beredar atau mengalir atau berubah tempat. Di sini terdapat perbezaan besar antara Barat dan Timur. Logika peredaran dapat dipastikan dengan melihat semua kejadian yang lain. Bintang, bulan, matahari dan bintang semuanya beredar di atas burujnya. Wanita juga mempunyai masa kesuburan dan pusingan haidnya. Islam juga menyatakan bahawa nafsu wanita itu beredar menurut hari. Dalam istilah moden, kepekaan seks berubah tempat pada tubuh badan wanita dengan beredarnya waktu. Pada satu waktu, nafsu itu berada di satu tempat, pada masa yang lain ia berada pula ditempat yang lain.

Dinding faraj adalah tempat rangsangan yang utama semasa jima' untuk menimbulkan kepuasan dan inzal. Disitulah letaknya Makam Yang Lima. Kedudukan lubang faraj akan berubah dengan teknik tusukan yang diserong atau diluruskan. Rasa kenikmatan akan berbeza. Namun fokus adalah terhadap memuaskan setiap rasa yang berbeza itu. Contohnya, bila kita makan, maka kita mahu puas makan nasi, puas makan lauknya dan puas meminum air. Makam Yang Lima adalah satu seni. Di Barat segala variasi posisi senggama itu mempunyai fungsi juga dalam memuaskan Makam Yang Lima tetapi ia dilakukan tanpa disedari dan tanpa sistem tertentu, rangsangan yang dilakukan ke satu tempat tetapi tidak dihabiskan sehingga isteri inzal tidaklah mendatangkan kebaikan malahan menyakitkan perasaannya. Ia ibarat memberi seorang yang sedang dahaga hanya setitik air minuman, dia akan bertambah dahaga dan tiada puas.

Seni tentang Makam Yang Lima itu penting. Ini supaya isteri dapat merasai inzal dalam hidup senggamanya. Di Barat terdapat ramai isteri yang tidak pernah merasa inzal, ini adalah hasil kajian seksologi di sana. Di Timur, kita mengenal inzal isteri berlaku banyak kali dan boleh berlaku dalam jarak yang amat singkat. Ada sesuatu yang tidak kena di Baratyang perlu dihalusi dan dicari jawapannya melalui pengetahuan Timur. Masalah isteri tidak puas sepatutnya diselesaikan dengan cara yang bersungguh-sungguh, kerana ia dapat membawa kesan yang buruk pada masyarakat keseluruhannya.

Orang-orang tua Melayu mampu memberi inzal kepada isterinya berkali-kali dalam satu jima', sebelum dia sendiri inzal. Masa jima' itu bukanlah berjam-jam, tetapi adalah masa yang normal, iaitu dari 5 hingga ke 45 minit. Inzal isteri boleh berlaku berulang dalam jarak cuma satu minit. Sekurang-kurangnya matlamat satu senggama ialah lima kali inzal isteri. Itulah pengajaran orang tua-tua.

Apabila makam yang tepat telah dikenalpasti, di situlah lubuk nafsu isteri berada. Tusukan pada dinding yang berkaitan akan cepat menjadikan isteri inzal. Dengan beberapa kali tusukan sahaja, isteri akan berupaya untuk inzal. Kemudian baharulah beralih ke makam yang lain dan menginzalkannya, hingga selesai semua makam.

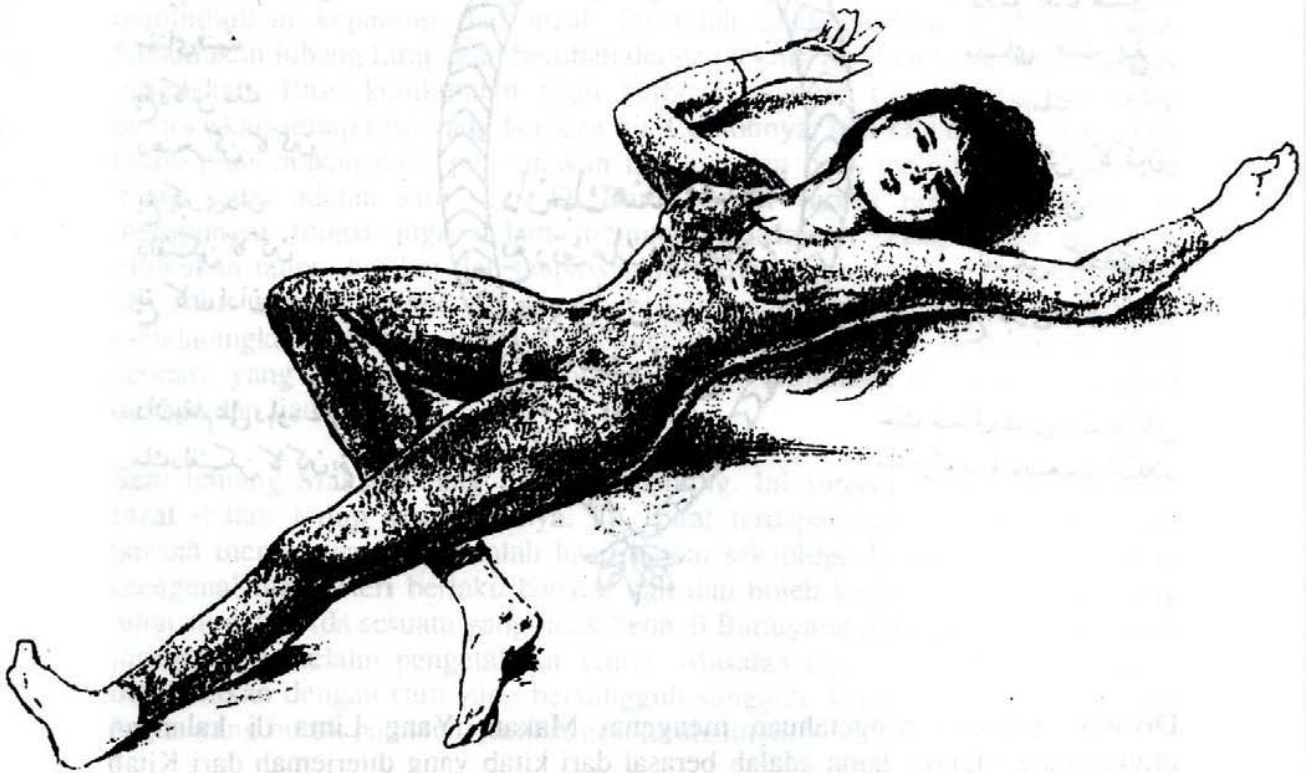
Ilmu mengenai Makam Yang Lima berguna bagi mengetahui kaedah yang bersistem dan berkesan untuk memuaskan isteri tatkala berjima'. Antara kitab awal yang membincangkan perkara ini ialah Kitab 'Ubab yang telah

diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu disekitar tahun Hijrah 1346. Di bawah ini dipaparkan sedutan dari kitab tersebut, pada membicarakan tentang cara memposisikan isteri bagi mencapai makam. Nama- nama makam itu dipercayai tiada kaitan dengan sesiapa manusia pun, ia hanya nama khas makam yang berkaitan.

Diyakini bahawa pengetahuan mengenai Makam Yang Lima di kalangan orang-orang Melayu lama adalah berasal dari kitab yang diterjemah dari Kitab asal karangan Al-Fadhil Ahmad Bin Sulaiman Kamal Basha. Kitab terjemahan itu dinamakan Hukum Jima'. Dipercayai bahawa kitab itu adalah kitab ilmu jima' yang paling terkenal dan mempunyai jumlah pembaca yang ramai sejak beberapa dekad yang silam.

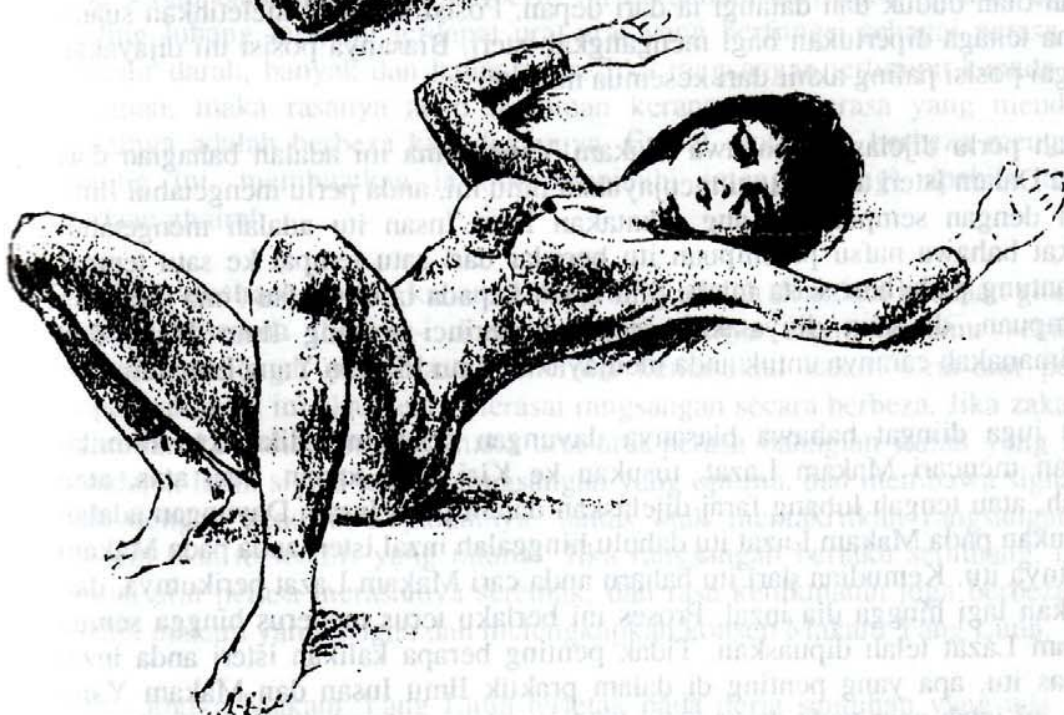
Adalah besar kemungkinannya majoriti masyarakat Melayu lama membaca dan mengamalkan pengetahuan ini berdasarkan fahaman masing-masing. Interpretasi yang berbeza-beza mengakibatkan timbul variasi-variasi mengenai praktiknya. Dalam mengajarkan ilmu perkahwinan kepada anak-anak muda, Makam Yang Lima ada disentuh dan ia adalah lebih merupakan strategi mempercepatkan isteri inzal.

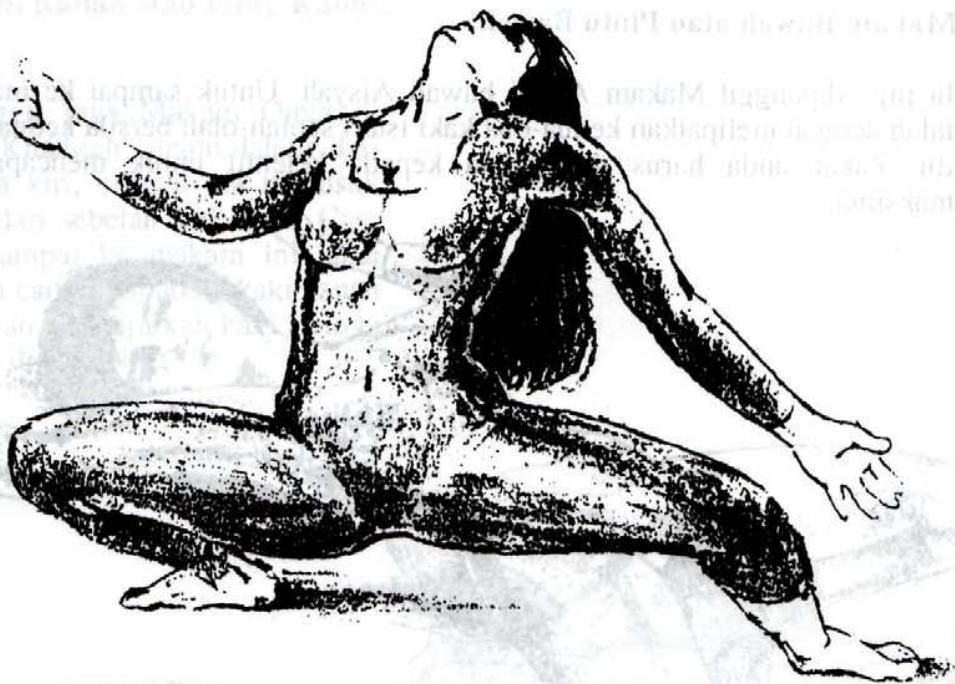
Makam Kanan atau Pintu Kanan.

Dipanggil juga Makam Omar di kanan Khadijah. Suami datang dari sebelah kiri, ertinya dia menusuk zakar dari sebelah kiri isteri. Cara bagi sampai ke makam ini ialah dengan cara melipatkan kaki kanan isteri dan melunjurkan kaki kirinya seperti ilustrasi ini.

Makam Kiri atau Pintu Kiri.

Ia juga dipanggil Makam Usman di kiri Salamah. Pada dasarnya makam ini adalah posisi yang berlawanan konsep dari makam kanan dan biasanya ia dipraktikkan sebelum atau selepas makam kanan.

Makam Bawah atau Pintu Bawah.

Ia juga dipanggil Makam Ali di bawah Aisyah. Untuk sampai ke makam ini ialah dengan melipatkan kedua-dua kaki isteri seolah-olah bersila kedua kakinya itu. Zakar anda harus ditekankan kepada kelentit untuk mencapai kesan maksima.

Makam Atas atau Pintu Atas.

Juga dipanggil Makam Abu Bakar di atas Maimunah. Caranya ialah dengan mendirikan kedua kaki isteri dan kepala zakar anda menusuk langit rahim atau bahagian atas rahim.

Makam Tengah atau Pintu Tengah.

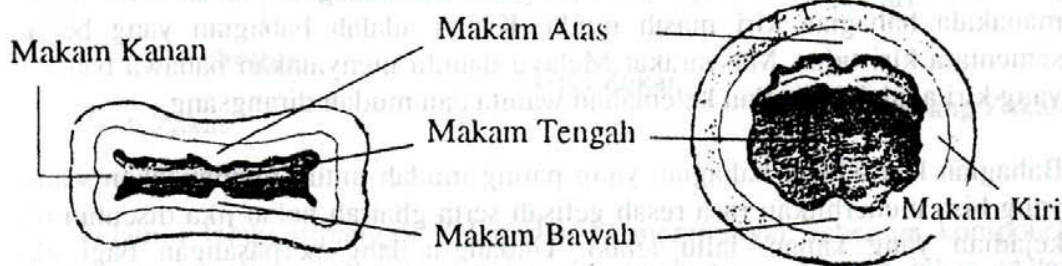
Dipanggil juga Pintu Laut. Caranya ialah dengan menjulangkan isteri agar dia seolah-olah duduk dan datangi ia dari depan. Posisi ini agak meletihkan suami kerana tenaga diperlukan bagi mengangkat isteri. Biasanya posisi ini dijayakan sebagai posisi paling akhir dari kesemua makam.

Adalah perlu dijelaskan bahawa Makam Yang Lima ini adalah bahagian dari Nafsu Dalam isteri anda. Bagi menjayakan ilmu ini, anda perlu mengetahui Ilmu Insan dengan sempurna. Yang dikatakan Ilmu Insan itu adalah mengetahui hakikat bahawa nafsu perempuan itu beredar dari satu tempat ke satu tempat bergantung pada hari serta masa. Sila rujuk kepada tajuk Nafsu Jima' Seorang Perempuan, di sana dinyatakan secara terperinci tentang Ilmu Insan dan bagaimanakah caranya untuk anda menjayakan Ilmu Makam Yang Lima ini.

Perlu juga diingat bahawa biasanya dayungan senggama dilakukan dimulai dengan mencari Makam Lazat, tusukan ke Kiri, atau kanan, atau atas, atau bawah, atau tengah lubang faraj dijelaskan dalam Ilmu Insan. Dayungan adalah dilakukan pada Makam Lazat itu dahulu hinggalah inzal isteri anda pada Makam Lazatnya itu. Kemudian dari itu baharu anda cari Makam Lazat berikutnya, dan teruskan lagi hingga dia inzal. Proses ini berlaku terus menerus hingga semua Makam Lazat telah dipuaskan. Tidak penting berapa kalikah isteri anda inzal selepas itu, apa yang penting di dalam praktik Ilmu Insan dan Makam Yang Lima ini ialah agar anda dapat inzal bersaing dengan inzal terakhir isteri anda. Inzal yang itulah peringkat kemuncak segala inzal bagi isteri kerana pada ketika itulah dia menerima pancutan mani yang kuat serta panas sambil menyedutnya dengan otot-otot farajnya. Fahamilah betul-betul konsep ini agar anda dapat mencapai kebahagiaan hasil praktik ilmu ini.

Logika Makam Yang Lima.

Ilmu mengenai Nafsu Dalam wanita dari segi tradisional mempunyai logika apabila kita merujuk dalam ilmu Gynaecology. Kita akan mulai dengan meneliti bentuk kejadian lubang faraj.

Menurut sains moden, lubang faraj ketika dalam keadaan biasa dan tenang akan berbentuk leper. Dinding atas akan bertemu dengan dinding bawah, dinding kiri akan menghampiri dinding yang kanan. Maka keadaannya adalah berlipat kemas. Ia boleh berbentuk begitu kerana otot-otot pada setiap dari empat bahagian tersebut berada dalam keadaan tenang dan mengendur. Kita bisa melihat bentuk yang dimaksudkan itu dengan merujuk kepada keratan lintang Lubang Faraj sebagaimana ilustrasi sebelah kiri di bawah ini:

Apabila bentuknya yang asal adalah sedemikian, maka jelas bahawa deria rasa pada setiap bahagian adalah berbeza. Ini dikuatkan dari fakta bahawa di luar dinding lubang faraj ini terdapat urat-urat yang berfungsi sebagai perasa dan pengalir darah, banyak dan halus-halus. Jika rangsangan tertumpu kepada satu bahagian, maka rasanya akan berlainan kerana urat perasa yang mendapat signalnya adalah berbeza kedudukannya. Empat otot yang berbeza mengawal dinding ini, membuatkan ia bisa menjauhi (mengembang) apabila dalam keadaan ghairah.

Di dalam ilustrasi sebelah kanan, lubang faraj adalah di dalam keadaan ghairah, dimana kesemua dinding- dinding yang tadinya rapat bertemu sekarang berjauhan, sebagai persediaan menerima kemasukan zakar. Urat-urat perasa empat bahagian ini akan tetap merasai rangsangan secara berbeza. Jika zakar itu ditusukan ke bahagian kiri, maka urat-urat perasa bahagian itulah yang akan mendapat lebih signal kerana rangsangan yang optima, dan membawa signal ke otak dengan keadaan kejadiannya, lantas otak mentakrifkan rangsangan itu sebagai rasa tersendiri yang nikmat. Jika rangsangan berlaku seimbang, maka semua urat perasa merasainya serentak, dan rasa kenikmatan juga berbeza. Itu adalah makam yang tengah dan melengkapkan konsep Makam Yang Lima.

Maka logika Makam Yang Lima terletak pada deria sentuhan yang ada pada empat bahagian berbeza dinding faraj, apabila rangsangan berlaku pada satu bahagian di satu masa, dan perbezaan rasa yang berlaku jika kesemua deria ini merasai rangsangan sekaligus, tetapi pada kali ini rangsangan adalah teragih dan bukan optima sepertimana rangsangan tumpuan ke satu-satu bahagian dinding.

Rahsia Bahagian Yang Kiri.

Kejadian alam ada pasangannya. Jika ada kekuatan maka ada pula kelemahannya. Lelaki dikaitkan dengan kekuatan, maka lelaki adalah yang kanan. Menurut agama Islam, Kristen dan Yahudi, Hawa dijadikan dari tulang rusuk kiri Adam (floating rib) yang bengkok. Kejadian bahagian kiri dan kanan adalah fenomena alam, dan mempunyai rahsia yang tersendiri. Nafas kanan dikaitkan dengan kekuatan, sedangkan nafas kiri dengan kelemahan. Menurut pengetahuan bangsa Cina, lelaki itu Yang perempuan Yin. Kanan dikaitkan dengan kekuatan dan kiri dengan kelemahan. Kanan adalah akal dan kiri adalah nafsu.

Seorang wanita adalah kejadian yang kiri. Bahagian kanan dikaitkan dengan kekuatannya dan kiri adalah kelemahannya. Bila merujuk dari segi kebiasaan pekerjaan, sentuhan, rasaan serta pengalaman, bahagian kanan telah masak manakala bahagian kiri masih muda. Kanan adalah bahagian yang berjaga sementara kiri tidur. Masyarakat Melayu dahulu menyatakan bahawa bahagian yang kiri adalah bahagian kelemahan wanita dan mudah dirangsang.

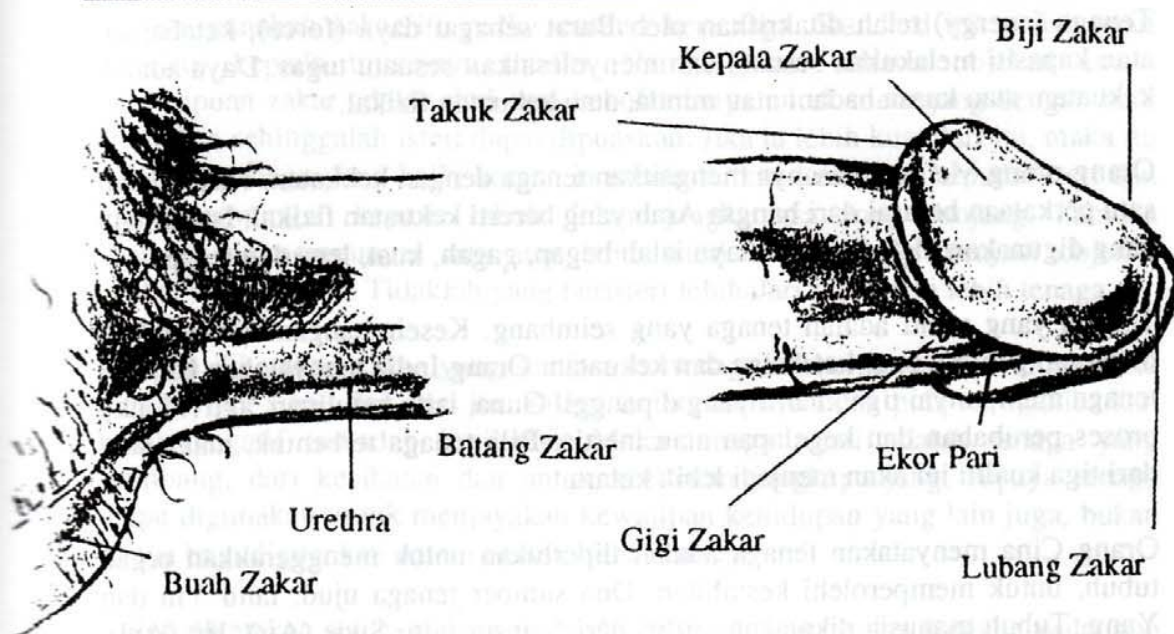
Bahagian kiri adalah bahagian yang paling mudah untuk memayahkan wanita, yang bisa menerbitkan rasa resah gelisah serta ghairah nafsu jika disentuh oleh kejadian yang kanan, iaitu lelaki. Undang-undang perpasangan bagi alam mempunyai ketentuan umum, sebagaimana besi berani (magnet), kutub yang berlawanan akan menghampiri sedangkan yang sama akan menjauhi. Rangsangan ke bahagian kiri isteri adalah mudah kerana suami biasanya akan mendatangi dari bahagian yang hadapan dan tangan kanan suami paling mudah merangsang bahagian tubuh isteri sebelah kiri.

Islam menyarankan agar memulai dengan bahagian yang kanan. Ini tidak bercanggah dengan rahsia bahagian kiri kerana dalam Istimta' cara Islam, akan disusuli pula ke bahagian yang kiri sebagai puncak rangsangan dan lubuk kelemahan.

Nafsu isteri itu beredar mengikut waktu. Sukar untuk dipastikan dimana kelemahan berada pada suatu masa. Antara kaedah yang baik ialah menyasarkan rangsangan ke bahagian yang kiri. Cari bahagian mana pada tubuh yang paling lemah dan terasa geli dan rangsangi tempat itu sebelun jima'. Tempat yang mungkin tersembunyi nafsu ghairah ialah samada:

1. Tepi leher sebelah kiri dan kawasan bawah telinga.
2. Kawasan cuping telinga kiri dan seluruh telinga kiri.
3. Tengkuk iaitu sebelah kiri di bawah rambut.
4. Peha, iaitu sebelah dalam peha yang kiri.
5. Buah dada serta putingnya yang sebelah kiri.
6. Rusuk serta bawah rusuk yang kiri.
7. Pinggul sebelah kiri, terutamanya kawasan tulang pinggul.
8. Lubang telinga sebelah kiri, tiup dengan perlahan-lahan.

Jika dilakukan dengan lemah lembut dan berhati-hati, maka akan mudahlah meningkatnya ghairah isteri.

Zakar Seorang Lelaki.

Alat kelamin lelaki dipanggil Zakar dan ia mempunyai beberapa komponen utama iaitu kepala zakar, batang zakar dan buah zakar. Batang zakar adalah semata- mata urat yang sarat dengan darah di dalam pembuluhnya apabila ia menegang. Kepala zakar ialah alat utama yang mempunyai sensasi paling kuat berbanding bahagian yang lain. Ia adalah bahagian yang amat peka kepada sentuhan. Faedah orang yang berkhatan ialah bahawa kepala zakarnya kurang sensitif pada sentuhan dan kepala zakar itu menjadi kulit yang lebih kasar dan lebih memberi nikmat kepada perempuan.

Adalah penting untuk mengetahui bahagian kepala zakar anda. Yang baiknya ialah jika anda mempunyai kepala zakar yang besar. Di takuk zakar itu ada daging-daging yang kesat jika disentuh. Bahagian ini amat memberi nikmat kepada isteri apabila anda menarik zakar anda di dalam lubang farajnya bila berjima'. Anda juga mempunyai Gigi Zakar iaitu daging yang juga kesat berada di bahagian hujung batang zakar di bawah takuk zakar. Daging-daging kecil ini juga memberi nikmat yang besar apabila bergesel dengan dinding rahim isteri anda. Maka apabila berjima', pastikan anda gunakan bahagian ini dengan sebaik-baiknya.

Satu lagi komponen pada zakar anda yang tidak banyak diketahui umum ialah Biji Zakar. Ia tidak boleh dilihat dengan mata kasar tetapi anda boleh merasainya setelah selalu membuat senaman batin. Ia dapat dirasai menonjol di hujung zakar anda di sebelah atas lubang kencing itu. Biji zakar ini ialah alat yang bersentuh dengan batu meriyan isteri anda iaitu bahagian pangkal rahim apabila nanda memasukkan seluruh batang zakar itu ke dalam faraj. Setiap kali Biji Zakar itu terhantuk kepada sesuatu (tidak semestinya batu meriyan), ia berfungsi dua perkara. Pertama ia lebih menegangkan zakar; dan kedua ia menolong melambatkan keluar mani. Maka gunakanlah dengan cara yang sebaiknya bila berjima'.

Zakar Yang Sentiasa Bertenaga.

Tenaga (energy) telah ditakrifkan oleh Barat sebagai daya (force), ketahanan, atau kapasiti melakukan sesuatu dan menyelesaikan sesuatu tugas. Daya adalah kekuatan, atau kuasa badani atau minda, atau kekuatan fizikal.

Orang-orang Melayu biasanya mengaitkan tenaga dengan kekuatan. Kuat adalah satu perkataan berasal dari bangsa Arab yang bererti kekuatan fizikal. Istilah lain yang digunakan oleh orang Melayu ialah begap, gagah, kuat, lega dan tegap.

Tenaga yang sejati adalah tenaga yang seimbang. Keseimbangan dalam tubuh dianggap penting bagi kesihatan dan kekuatan. Orang India menyatakan bahawa tenaga mempunyai tiga kualiti yang dipanggil Guna, iaitu ketulinan, aktiviti atau proses perubahan dan kegelapan atau inertia. Bila tenaga terbentuk, maka satu dari tiga kualiti ini akan menjadi lebih ketara.

Orang Cina menyatakan tenaga adalah diperlukan untuk menggerakkan organ tubuh, untuk memperolehi kestabilan. Dua sumber tenaga ujud, iaitu Yin dan Yang. Tubuh manusia dikatakan terdiri dari 5 unsur iaitu Swie (Air), Ho (Api), Bok (Kayu), Kim (Logam) dan To (Tanah). Terdapat 5 jenis tenaga iaitu sejuk, dingin, panas, neutral dan suam.

Para Sufi Islam dalam ilmu perubatannya menyatakan bahawa tenaga adalah daya kehidupan kurniaan Allah. Ia berkait rapat dengan kesihatan. Kesihatan perlu dijaga, latihan membina tenaga.

Secara umumnya dapat diperhatikan bahawa tenaga mempunyai pelbagai pengertian. Yang pentingnya adalah kesedaran bahawa tenaga yang sedia ada pada tubuh patut digunakan dengan cara yang betul agar ia tidak dibazirkan. Tenaga dapat dibina melalui latihan dan pengetahuan. Sumber tenaga secara zahirnya adalah dari cahaya matahari, dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara pernafasan, makan dan minum. Dialirkan dengan betul ke bahagian-bahagian tertentu tubuh menerusi latihan senaman dan salat. Kaedah- kaedah yang lain adalah sebagai pembantu menseimbangkan deria tubuh agar ketahanan dapat dibina.

Dari pelbagai tenaga yang dibincangkan di atas, kita akan tumpukan hanya kepada tenaga yang menghasilkan dan mempertahankan haba. Secara dangkalnya ia akan bererti kekuatan dan ketahanan, tetapi secara halus ia adalah ketenangan dan kesediaan mental dan fizik. Tidak dapat dielakkan, tenaga yang lebih baik adalah haba. Kesejukan melemahkan haba, walaupun kesejukan itu juga adalah satu tingkat tenaga, yang lebih rendah. Walaupun begitu, haba yang tidak seimbang bukanlah tenaga yang baik, kerana akan mengakibatkan kesan negatif terhadap tubuh. Maka akhirnya, tenaga sejati adalah tenaga yang seimbang, apabila ia seimbang maka ia memberi manfaat kepada fizik serta minda. Pengetahuan tentang keseimbangan ini adalah penting bagi kesihatan tubuh badan. Hingga kini, ilmu sains juga belum dapat memecahkan permasaalahan ini.

Sejauh manakah zakar itu perlu sentiasa bertenaga. Standard ini adalah amat subjektif kepada tujuannya sendiri. Namun jelas, bahawa objektif utama kemampuan zakar adalah dari segi kebolehannya untuk menegang dengan baik dan tahan sehinggalah isteri dapat dipuaskan. Jika ia lebih kuat dari itu, maka itu bukanlah tenaga yang baik, kerana ia menimbulkan kesakitan kepada isteri dan kesan sampingan kepada tubuh dalam jangkamasa yang panjang. Samada seorang itu mempunyai satu atau lebih isteri, tenaga yang menjadi objektif adalah sama sahaja. Tidaklah yang beristeri lebih dari satu perlu lebih tenaga.

Apabila dikatakan zakar yang sentiasa bertenaga, ia berpunca dari tubuh serta minda yang sihat, dan dari itu, tenaga itu sepatutnya tidak pula mengakibatkan kesan negatif terhadap kesihatan. Maka tenaga sejati adalah tenaga yang seimbang, dari kesihatan dan untuk kesihatan jangkapanjang, supaya tenaga dapat digunakan untuk menjayakan kewajipan kehidupan yang lain juga, bukan hanya bagi digunakan dalam persetubuhan sahaja.

Boleh dikatakan setiap lelaki suka pada zakar yang besar dan panjang walaupun mereka tidak memiliki perkara itu. Namun telah telah dibuktikan melalui ujikaji di Barat bahawa faktor ini tidak dapat dibuat-buat, zakar yang besar dan panjang adalah diwarisi dari nenek moyang. Penulis juga telah bertanya kepada orang Melayu mengenai perkara ini, dan orang-orang Melayu juga mengaitkan saiz zakar dengan keturunan. Walaupun begitu, didapati bahawa jika seorang bapa itu mempunyai beberapa isteri, maka mungkin anak-anak dari salah satu isterinya sahaja yang akan mewarisi saiz zakar bapa yang tersebut. Itu pengetahuan orang Melayu mengenai saiz zakar berkait dengan keturunan. Dikatakan juga bahawa orang Malayu yang saiz zakarnya panjang (lebih dari saiz normal 6 inci) adalah kurang keras zakarnya.

Saiz zakar tidak penting. Yang lebih penting adalah pengetahuan bagaimana untuk menjaga zakar agar sentiasa sihat dan segar. Mengetahui kekuatan serta kelemahannya, agar dapat menjayakan jima' dengan lebih bertenaga, lazat dan melazatkan.

Standad umum telah diletakkan oleh orang- orang Melayu mengenai tingkat ketegangan zakar. Caranya ialah, menguji zakar ketika ia tegang dengan menekan dari hujung kepala zakar ke arah tubuh. Jika ia tiada bengkok atau terkedu, itu tandanya ia menegang dengan baik. Namun begitu belum tentu ia bertenaga, belum tentu ia dapat menyelesaikan tugas jima' dengan memuaskan. Standard masa, iaitu berapa lama seharusnya zakar itu tahan ketika berjima' tidaklah ditentukan kerana ia subjektif kepada banyak perkara. Ketahanan zakar manusia berbeza-beza. Apa yang penting ialah menggunakan pengetahuan bagi memanfaatkan ketahanan yang ada sebaik yang mungkin. Seni ini patut dibina. Jika seseorang berkata bahawa ketahanan bererti mampu melakukan jima' berjam-jam tanpa inzal, itu bukanlah tenaga yang dimaksudkan, itu adalah masaalah.

Panas dan sejuk adalah dua faktor yang memberi kesan positif dan negatif pada tubuh. Kering dan basah pula dapat memberi kesan yang lebih kuat terhadap panas atau sejuk. Ilmu tentang tubuh badan di Timur, termasuk bangsa Melayu, adalah berkisar pada membicarakan tenaga-tenaga ini, dan secara langsung panas dikaitkan dengan api, sejuk dikaitkan dengan angin, kering dikaitkan dengan tanah dan basah dikaitkan pula dengan air. Kering tiada menimbulkan sejuk pada panas, tetapi basah akan menyejukkan panas dan melembabkan kekeringan.

Bagi zakar, batang zakar akan panas apabila insan itu memakan makanan yang tertentu, terdiri dari yang memanaskan badan. Bila dibandingkan antara batang zakar yang suhunya sejuk dengan yang suhunya panas, maka yang bersuhu panas akan lebih tegang dan akan lebih tahan berjima'. Walaupun begitu, adalah penting bagi dipastikan bahawa jima' sepatutnya dilakukan pada masa hawa sekitar tidak terlalu panas dan tidak pula terlalu sejuk. Kedua-dua ekstrim akan mengakibatkan pancutan mani lebih awal.

Untuk menghalusi apa yang diajarkan oleh orang Melayu ini, kita akan merujuk apa yang dikatakan oleh bangsa-bangsa lain. Menurut orang Cina, kesihatan utuh tubuh manusia berada pada Tan Tian atau Ladang Mustika atau Khie Hay iaitu Lautan Suasana, yang dimaksudkan itu adalah perut. Orang India juga berpendapat lebih kurang sama, pengamal Yoga telah mengikut pesanan Siva Samhita iaitu "biarkan Yogi makan secara sederhana, jika tidak, bagaimana bijaksana pun, dia tidak akan beroleh kejayaan". Dalam Islam, Rasulullah s.a.w. telah bersabda bahawa perut adalah lubuk penyakit dan menahan makan adalah asas setiap penyembuhan.

Jelas bahawa apa yang dimasukkan ke perut perlu di jaga, ada yang menjadi ubat dan ada yang menjadi penyakit. Namun secara umumnya, makanan jenis sejuk tidak digalakkan di dalam ilmu senggama. Begitu juga tentang jenis-jenis minuman.

Pernafasan juga menyebabkan badan boleh menjadi sejuk, iaitu apabila bernafas dengan lubang hidung yang kiri. Orang-orang Melayu dahulukala menasihatkan agar tidak memulakan jima' ketika nafas pada ketika itu ialah nafas kiri. Tunggu hingga bernafas dengan nafas yang kanan supaya ketahanan jima' dan kekuatan zakar terjaga.

Zakar tidak akan tahan dalam jima' jika suhu batangnya lebih sejuk dari suhu lubang faraj. Fenomena ini berlaku jika suami suka memakan makanan sejuk, atau banyak mengandungi air, atau berulam air, atau mengamalkan meminum air batu. Kesannya ialah kurang ketegangan zakar, batang zakar mudah terasa ngilu, mani mudah terpancut sebelum masa dan air mani cair, bermakna benih kurang dihasilkan, hanya kandungan mazi yang banyak. Selalu meniarap di atas simen juga mengakibatkan perkara yang serupa. Jika perlu berjima', batang zakar perlu diurut satu hala, iaitu dari pangkal membawa kehujung, hingga panas. Kepala zakar dijentik.

Apabila buah zakar menjadi lanjut atau turun, biasanya suhu udara adalah panas, zakar pula biasanya kurang ketegangan dan kemampuan. Apabila ghairah suami meningkat, maka buah zakar akan menjadi hampir kepada badan dan ketegangan zakar meningkat. Jika mahu jima' tetapi buah zakar lanjut pada ketika itu, ketegangan zakar yang ini kurang dapat diatasi dengan mengikut petua orang-orang Cina, iaitu dengan cara isteri memegang-megang buah zakar suami dengan lembut sambil mengurutnya ke bawah, maka zakar akan lebih tegang dan pancutan mani akan dilewatkan.

Dalam perlakuan jima', satu aspek yang penting diketahui adalah mengenai dayungan. Kejadian zakar itu berbentuk dan bentuk itu sendiri mempunyai fungsi. Keadaan kepala zakar yang luncup dibahagian hujung dan bertakuk serta lebih dempak di pangkal mempunyai tujuan tersendiri. Petua dayungan Cina juga baik untuk diamalkan, begitu juga petua Hayun Petai orang Melayu. Gerakan yang cepat sekali memancutkan mani adalah gerakan dari hujung kepala zakar membawa ke pangkal batang zakar, iaitu gerakan tusukan. Yang melambatkan pancutan ialah gerakan tarikan, iaitu dari pangkal batang zakar ke hujungnya. Maka bagi melambatkan pancutan, tusukan perlu dilakukan dengan tempo yang perlahan, sementara tarikan pula harus dibuat dengan tempo yang lebih cepat.

Orang-orang Melayu dahulu menyatakan bahawa wanita, pada masa-masa tertentu, akan mengeluarkan "air yang jahat" apabila jima'. Antara yang dimaksudkan itu adalah terlampau banyak mazi, akibatnya faraj terlalu licin dan menggelikan batang zakar. Ini dianggap sebagai salah satu penyakit yang tergolong di dalam istilah sarira. Ianya boleh diubati oleh tabib Melayu. Tapi jika fenomena itu berlaku jarang-jarang sekali dan hanya dikesani ketika jima', maka cara yang baik ialah secara periodik mengeluarkan batang zakar sebentar dan mengesatnya dengan kain bersih, kemudian meneruskan jima'. Dalam keadaan ini, pastikan bahawa tusukan dimulakan secara menyerong, iaitu samada ke makam kiri atau kanan, dan elakkan dari memulakan dengan makam tengah. Tusukan serong menolong melambatkan pancutan air mani dan mencepatkan isteri inzal. Petua dayungan harus dipraktikkan juga.

Sifat lelaki adalah lasak. Otak akan mentakrif setiap sentuhan. Jika sentuhan lembut, maka akan disignalkan sensasi geli. Jika sentuhan kasar, maka akan disignalkan sensasi sakit. Sensasi sakit akan melambatkan pancutan mani lelaki, tetapi terlalu sakit akan mematikan ghairah. Kenyataan ini mungkin akan dipandang sebagai kontroversial tetapi ia bisa dicuba. Zakar yang kegelian cepat memancutkan mani, begitu juga zakar yang mana aliran darah padanya ketika itu kurang lancar. Jika suami sentiasa memakai seluar dalam (underwear), maka aliran darah pada zakar terganggu, dan mudah terasa geli. Semasa tidur, elakkan memakai seluar dalam dan tidur mengiring, jangan terlentang apatah lagi terlangkup. Maka jika mahu juga jima' dalam keadaan itu, batang zakar patut diurut dahulu atau picit dengan agak kuat. Jangan biarkan isteri menggeletek zakar.

Perlakuan isteri terhadap suami semasa jima' adalah faktor penting yang menentukan ketahanan jima'. Pada asasnya, kejadian lelaki dan wanita adalah serupa. Bahagian-bahagian tubuh yang menyeronokkan bagi wanita juga akan memberi kesan serupa kepada lelaki. Tetek lelaki dan telinga lelaki adalah anggota yang sensitif pada rangsangan. Maklumkan kepada isteri bahawa tetek suami jangan dirangsang ketika jima' dan telingà suami jangan ditiup. Anggota-anggota ini mempunyai saraf yang bersambung langsung kepada kelenjar hormon lelaki. Rangsangan keatasnya akan mempercepatkan inzal.

Orang-orang Melayu dahulu mengamalkan Mengetuk Pintu Rahim ketika mahu berjima'. Menurut sains, di sebalik Bibir Luar faraj isteri ada kelenjar hormon yang akan mengeluarkan mazi bagi membasahi pintu kepada lubang faraj. Mazi yang selebihnya mengalir dari rahim isteri itu ke sepanjang lubang faraj bagi melicinkan bahagian dalam. Menusukkan kepala zakar ke Bibir Luar itu akan mempercepatkan isteri mencapai inzal dan melambatkan suami inzal. Secara teknikalnya, rahsia terletak dibiji zakar suami iaitu di bahagian hujung dalam kepala zakar yang terasa keras bila disentuh. Tusukan berkaitan akan menyebabkan kepala zakar menjadi perit, dan batang zakar menyediakan diri dan menjadi lebih tegang dan tahan dalam jima'.

Pada masa sekarang, dayungan jima' diandaikan sekata dan tiada mempunyai apa-apa rahsia disebaliknya. Rangsangan yang paling hebat ialah dayungan yang laju. Ini tentu disukai oleh isteri tetapi cara dayungan itu tidak menolong suami kerana suami akan cepat inzal. Dayungan berhenti adalah cara paling baik melambatkan proses pancutan mani. Tusukan yang perlahan, tarikan yang laju, dan berhenti apabila mula merasa letih sambil merangsang isteri dengan cara yang lain, buat sementara, adalah seni bagi ketahanan jima'. Kejerihan mudah terjadi jika dayungan dibuat tanpa henti. Gunakan bentuk zakar dengan bijaksana agar isteri cepat inzalnya dan suami memperoleh ketahanan.

Mani lelaki diprodusir berkekalan, masa demi masa. Seorang lelaki yang dalam peringkat remaja akan terpancut maninya dikala mimpi kerana kandungan mani yang terkumpul adalah banyak. Jika jima' jarang dilakukan, maka mani yang terkumpul pada suami adalah banyak. Ini memberi kesan kepada tubuh, keghairahan cepat meningkat dan mani mudah terpancut sebelum masanya. Hal ini berbéza pada isteri, jika telah lama tidak berjima' maka nafsunya akan sukar sedikit untuk dipuaskan. Maka suami yang selalu merantau perlu berhati-hati dengan fenomena ini. Rangsangan ke atas isteri perlu dilakukan secara bijaksana. Istimta' tidak wajar dilakukan terlalu lama. Rasa sedar suami patut ditingkatkan dan bukan rasa ghairah. Serangan terhadap nafsu buah dada, kelentit dan nafsu dalam harus dilakukan serentak jika isteri kelihatan amat bernafsu tetapi lambat inzal. Mudah- mudahan ketika pada itu suami menyedari tentang nafasnya, setiap tarikan nafas dan hembusan nafas suami itu. Semuanya bakal menolong melambatkan inzal suami. Ia dapat mengatasi rasa rindu yang membara dan sukar dikawal.

Bertindik Zakar

Satu cara untuk memberikan rangsangan hebat dan mendatangkan nikmat kepada isteri semasa jima' ialah dengan menindik zakar. Sejak dari zaman dahulukala lagi, pengetahuan ini telah menular di dalam masyarakat berbagai bangsa. Tujuan tindikan ialah bagi menghasilkan geselan yang lebih berkesan kepada faraj. Falsafah pengetahuan ini berbeza dari cara berfikir majoriti insan yang percaya bahawa kejadian asal zakar adalah lebih baik kerana ia dapat memberikan nikmat yang normal. Menindik zakar juga mempunyai bahaya kerana terdapat kemungkinan kecederaan ke atas urat saraf zakar dan ini akan mengakibatkan penyakit. Sebab itu ia hanya dipraktikkan oleh sebilangan lelaki. Namun untuk menambah pengetahuan, cara menindik zakar dicatatkan sebagaimana berikut:

1. Tindik Ampallang.

   Ini adalah cara tindikkan yang mudah sahaja cuma perlu menebuk lubang kecil pada Ekor Pari Zakar, iaitu menebuk melubangkan, atau menindik kulit yang menyelimuti batang zakar yang berada hampir dengan kepala zakar, sebelah bawahnya, pada daging yang longgar memanjang. Saiz yang ditebuk itu ialah seperdelapan inci sahaja dan tebukan ialah cara melintang.

   Beberapa saat sebelum jima' maka dimasukkan salah satu dari alat berikut iaitu samada sedikit daging gajah, wayar tembaga, emas atau perak atau ekor kuda. Posisinya bila dipasang ialah 90 darjah dari kedudukan batang zakar.

2. Tindik Batu.

   Satu lagi cara tindikan yang lebih rumit dan bahaya ialah dengan membuat beberapa kelaran kecil dikulit yang hampir dengan kepala zakar, iaitu disekelilingnya, sehingga bentuknya seperti cincin di sekeliling zakar. Batu kecil dimasukkan ke dalam sarung yang terjadi itu dan batu itu ditutup oleh kulit yang terbelah itu. Luka dibiarkan sembuh dengan batu itu berada di dalamnya. Masa yang diambil untuk sembuh ialah sebulan atau lebih. Selepas itu baharulah boleh melakukan jima' dengan bentuk zakar yang telah menjadi luarbiasa, iaitu bersegi-segi. Tindikan ini lebih bahaya, batu-batu itu boleh melukakan batang zakar bila jima'.

Bab Penjagaan Badan Menerusi Pencegahan.

Meliputi hanya dua tajuk iaitu Ilmu Empat Tabib dan Petua Pantang Larang. Walaupun bab ini pendek, ada satu pengajaran yang paling penting bagi diingati oleh anak-anak muda menjelang perkahwinan dan juga yang telah berumahtangga, iaitu pencegahan penyakit. Tubuh jangan dipaksa melakukan sesuatu sedangkan keadaannya belum bersedia. Paling asas bagi menjaga kesihatan ialah menjaga jangan makan ketika perut tidak lapar dan berhentilah sebelum perut menjadi kenyang.

Ilmu Empat Tabib.

Pada suatu hari, Raja Nasyrun Adil (Khafilah Harun Ar-Rasyid) mengumpulkan empat orang tabib yang terkenal dari empat negara untuk bertanya mengenai ubat yang tiada mendatangkan penyakit selepasnya. Empat tabib yang dijemput itu ialah Tabib Iraq, Tabib Rumawi (Rom), Tabib Hindustan (India) dan Tabib Habsyah (Suadil-Iraq).

Khafilah berkata, "Hendaklah setiap orang daripada kamu menerangkan apakah ubat yang tidak ada penyakit padanya".

Tabib Hindustan (India) menjawab, "Ubat yang tidak ada penyakit padanya ialah hulaijij (kedekai) hitam". Memakan 3 biji setiap pagi.

Tabib Iraq (ada punca Tabib Rom) berkata, "Iaitu biji batang rasyad (Jab ar Risyadah) yang putih." Dimakan pada setiap pagi.

Taib Rumawi (ada punca Tabib Iraq) berkata, bahawa ubat yang tiada lagi mengakibatkan penyakit ialah dengan meminum air hangat tiga teguk setiap hari sebelum makan setiap pagi, katanya. "Menurut pendapat saya ialah air panas".

Apabila tiba giliran Tabib Habsyah (Suadil-Iraq), beliau berdiam diri, sehingga Raja Nasyrun Adil bertanya kepada beliau, maka Tabib Habsyah menjawab, "Hulaijij (kedekai) hitam itu mengakibatkan penyakit Sadawi (melipatkan perut besar). Ini penyakit. Biji batang Rasyad (Jab ar Risyadah atau halia yang putih) itu mengakibatkan Safrawi (menjauhkan perut dari tempatnya). Ini juga penyakit. dan air panas itu (jika diminum pagi) akan menghancurkan hati dan melembutkan mi'dah (perut besar). Ini juga penyakit".

Lalu mereka bertanya, "Jadi, apa pendapat kamu?". Maka Tabib Habsyah (Suadil-Iraq) menjawab, "Menurut pendapatku, ubat yang tak ada penyakit padanya ialah: Tidak engkau makan sebelum engkau menginginnya, dan engkau mengangkat tangan sedang engkau masih ingin kepada makanan itu".

Dalam kitab Ilmu Tabib yang disalin dari Kitab Tib Ubat pada kurun ke 13 oleh seorang tabib Melayu, dicatatkan bahawa pesanan Tabib Habsyah itu adalah "Jangan makan melainkan ketika lapar. Bila makan sila berhenti sebelum kenyang. Jangan minum melainkan ketika dahaga. Bila minum air, jangan terlalu banyak. Jangan makan sekaligus makanan yang sama sifatnya, contohnya, jangan makan daging bersama telur kerana sifatnya hangat, atau makan ikan bersama susu yang baru diperah kerana sifatnya basah. Jangan makan makanan liat dan susah hadam, atau keras bila dimamah. Jangan jima' melainkan sudah ghalib syahwat, Jangan tidur melainkan sudah mengantuk."

Dengan serentak tabib yang lain menjawab, Benarlah engkau". Jelas bahawa pencegahan itu lebih baik dari segala jenis ubat.

Petua Pantang Larang.

Segala apa yang dilakukan mempunyai kesan samada sertamerta atau berjangka panjang. Pelbagai petua pantng larang telah diajarkan oleh orang-orang tua Melayu bagi menjaga kesihatan tenaga batin. Ia bukan bertujuan mengharamkan yang halal tetapi berupa nasihat hasil dari pengalaman orang-orang terdahulu.

Jangan amalkan minum air batu kerana ia mengakibatkan zakar menjadi sejuk serta lembik dan mengakibatkan batang zakar ngilu bila jima'. Batang zakar harus sentiasa panas. Jangan makan nasi berulamkan air. Minum air setelah selesai makan nasi, melainkan jika tercekik. Kesannya sama seperti meminum air batu. Usah amalkan makan makanan bersifat sejuk, atau telah sejuk, atau disejukkan. Ia boleh mengakibatkan air mani cair dan terpancut awal. Jauhi makan makanan yang kuahnya berlinang kerana ia melemahkan zakar. Jangan terus minum air selepas makan nasi, minum hanya setelah 2 minit suapan terakhir. Jangan hembus nafas ketika minum, tahani nafas, ini membantu mengelakkan dari mudah lelah ketika jima'.

Elakkan minum air ketika badan sedang panas, baharu berlari atau bekerja berat. Berehat terlebih dahulu, sejukkan badan, baharulah minum air. Jangan makan kepak ayam daging kerana ia melemahkan zakar. Jangan makan nasi sejuk, panaskan dahulu, kurangkan dari memakan Pisang Embun.

Elakkan minum air selepas jam 11.00 malam walaupun air panas kerana ia melemahkan otot pinggang dan membawa sengal badan. Elakkan dari buang air ditempat air bertakung, carilah tempat yang kering dahulu kemudian buang air besar. Ini melatih mengawal otot zakar dengan baik. Jangan amalkan melancap kerana ia memaksa mani keluar dan melemahkan zakar.

Jangan bersetubuh dengan perempuan yang jauh lebih tua. Jangan biarkan isteri menindih zakar ketika tidur. Aliran darah yang sempurna amat perlu pada zakar kerana di waktu tidur darah menuju zakar, tindihan dari peha dan lutut yang sejuk membantutkan aliran itu dan melemahkan zakar. Jangan buang air kecil di atas tanah atau ketika berendam dalam air. Jika berumur lebih 30 tahun, elakkan dari jima' lebih dari tiga kali seminggu, kerana perlu cukup masa membina kembali tenaga batin. Jangan jima' di dalam air. Jangan terus minum air selepas jima', rehat dahulu 15 minit. Jangan biarkan pinggang terhentak dengan kuat kerana mengakibatkan mati pucuk. Jangan biarkan zakar terendam begitu lama selepas berjima'. Jangan jima' isteri yang sedang haid kerana mendatangkan penyakit. Jangan cungkil gigi dengan semuncut (tangkai bunga lalang) kerana ia mengakibatkan zakar jadi ngilu dan kurang bertenaga.

Demikian antara nasihat yang ada di kalangan orang Melayu. Ada golongan muda yang menentang beberapa dari pantang larang ini terutamanya dari segi meminun air batu. Terpulanglah kepada diri sendiri. Petua dicatatkan bagi menambah pengetahuan

Bab Penjagaan Badan Menerusi Latihan Fizikal

Meliputi asas Ilmu Nafas, Ilmu Nafas Melayu, nafas ketahanan Apok, Ilmu Nafas dari Tajul Muluk, Ilmu Nafas Shiatsu Jepun, mengenai faedah menjaga makan minum, mengenali tiga jenis Guna makanan sebagaimana yang diajarkan oleh bangsa India dahulukala, beberapa khasiat makanan menurut Islam, gerakan-gerakan Senaman Harimau diikuti dengan Senaman Kucing, serta Panji Teruna, iaitu amalan menjelang perkahwinan yang elok diamalkan oleh anak-anak muda.

Ilmu Nafas

Permulaan hidup manusia adalah melalui Nafas. Apabila manusia lahir, yang pertama sekali memasuki jasadnya adalah Nafas. Badan seorang bayi akan bertukar menjadi kemerahan selepas sahaja dia menyedut Nafas buat pertama kalinya. Berakhirnya hidup disedari dengan berhentinya Nafas. Di sepanjang hidup manusia, akan terus menerus bernafas, samada dalam sedar, atau tanpa sedar. Samada nafasnya betul, atau tidak betul, jarang sekali mahu dikaitkan dengan kesihatan dan penyakit.

Ramai manusia tiada menghiraukan cara bernafas. Fenomena ini mempunyai kesan yang kurang baik pada kehidupan manusia itu sendiri. Di zaman dahulu, orang-orang yang berilmu telah menjaga cara bernafas sama seperti keperluan untuk menjaga bahan yang dimakan dan cara makan minum. Apabila kita merujuk pelbagai ajaran mengenai nafas, maka kita tahu bahawa nafas itu bukanlah udara dan bukan juga oksigen. Ia mempunyai rahsia yang lebih mendalam dan lebih jauh dari semata-mata pembakaran oksigen dalam badan dan hembusan karbon dioksida ke udara. Secara umumnya memang nafas berkaitan dengan keseimbangan suhu badan, dari suhu yang sesuai, maka kepekaan, kekuatan serta ketahanan akan terbina. Tanpa menjaga cara bernafas pun, secara spontan manusia terpaksa menyedut dan menghembus, tetapi cara yang salah akan memberi akibat yang buruk pada kehidupan.

Membina cara bernafas yang betul bermula dari menyedari bahawa kita menyedut dan menghembus ke udara. Ada sebab mengapa kita bernafas dengan pantas, dan di kala yang lain, perlahan-lahan. Secara mudah dapat kita lihat bahawa jika kita bekerja keras dan letih, maka nafas akan menjadi pantas dan pendek-pendek. Jika kita bertenang atau cuba bertenang (membaca buku ilmiah, atau memasukkan benang ke dalam jarum), maka kita akan menarik nafas dengan perlahan sekali dan menahan nafas, kemudian menghembusnya dalam cara yang juga perlahan. Maka timbul persoalan, samada nafas yang pendek-pendek itu akan pula menjadikan kita letih dan mudah hilang tenaga, dan nafas yang panjang-panjang itu akan membuatkan kita lebih tenang dan dapat mengawal diri dengan lebih baik.

Jima' adalah satu suasana yang gawat dengan keghairahan. Degupan jantung adalah lebih pantas dari keadaan normal. Pernafasan pada ketika itu, jika tidak dikawal, akan menjadi pantas dan singkat. Jika kita bernafas pantas tanpa cara yang betul, maka jantung tidak digunakan dengan kapasiti yang sepenuhnya. Nafas yang disedut secara dangkal akan gagal memberi latihan yang cukup pada jantung bagi menghadapi suasana yang gawat dengan keghairahan itu. Nafas yang tidak mencukupi akan menjadikan otak lemah, dan berikutan itu, fizik menjadi lemah. Otak, jantung dan fizik yang lemah akan mudah khayal dalam keghairahan dan tidak bertenaga dalam lakuan bersenggama. Maka Ilmu Nafas perlu diketahui. Pelbagai bangsa dan agama telah mengajarkannya. Ilmu ini mungkin tidak secara langsung dikaitkan dengan Ilmu Senggama tetapi diajarkan secara umum.

Masyarakat Melayu mempunyai Ilmu Nafas dalam pelbagai bidang. Ilmu Persilatan mempunyai cara bernafas tersendiri, di mana secara umumnya serangan atau tumbukan dilakukan sambil menahan nafas. Jampi serapah juga disertai dengan nafas, hembusan pada sirih atau air atau ubat-ubatan adalah juga berkaitan dengan nafas. Tetapi yang menjadi perhatian kita adalah bagaimanakah nafas dapat membantu ketahanan ketika berjima'. Ramai lelaki tidak tahan ketika berjima'. Statistik di Barat menunjukkan bahawa 75% lelaki akan terpancut maninya dalam masa 2 minit pertama persetubuhan. Ini gejala yang amat malang bagi lelaki, apatah lagi jika isterinya tidak puas dengan senggama yang berlaku.

Ilmu Nafas dalam masyarakat Melayu dapat dikesani dalam bahagian penjagaan badan, khususnya pada senaman-senaman penjagaan badan, yang mungkin boleh digelar sebagai Yoga Melayu. Senaman yang unik dan khusus ini dipanggil juga dengan nama Senaman Tenaga Batin kerana ia membina kekuatan tenaga bagi memberi nafkah batin kepada isteri. Dikatakan bahawa ianya unik kerana tidak kedapatan dalam Yoga atau senaman bangsa lain (setakat tajuk ini ditulis) satu gerakan senaman yang secara khususnya diperuntukkan untuk membina kekuatan dan ketahanan senggama. Cuma ada satu senaman di Barat, iaitu senaman moden cabang Therapy Fizikal yang berfungsi untuk mengubati lemah syahwat. Yoga mempunyai Asana yang umum, tidak khusus sepertimana senaman bangsa Melayu. Paling jelas, Ilmu Nafas dikalangan bangsa Melayu tercatat di dalam Kitab Tajul Muluk, sebuah kitab mistik Islam yang menjadi rujukan orang Melayu zaman dahulu. Ilmu Nafas yang ada di dalamnya mempunyai sedikit sebanyak persamaan dengan Ilmu Nafas agama Hindu. Kita catatkan apakah yang diajarkan oleh Yoga dan Tajul Muluk sebagai perbandingan.

Menurut Yoga Hatha Hindu, asas penting Yoga adalah gerakan Prana. Ia adalah tenaga kehidupan atau tenaga dalam. Prana itu dikatakan berada di dalam unsur tetapi ia bukan unsur. Ia berada di udara tetapi ia bukan oksigen. Ia adalah satu jenis tenaga yang dibawa oleh udara, makanan, air dan cahaya suria. Ia menggerakkan semua bentuk unsur dalam alam. Dengan amalan Ilmu Nafas, lebih banyak Prana akan disedut dan disimpan di dalam tubuh dan ini akan meningkatkan kekuatan dan ketahanan. Objektif Ilmu Nafas Yoga ialah untuk mencapai tenaga Kundalini. Kundalini adalah tenaga pertapa atau statik. Ia terletak di pangkal tulang Shusumna (dihujung tulang belakang). Terdapat satu cakera di sini yang dipanggil Chakra Muladhara. Tenaga Kundalini ini dapat dibangkitkan menerusi praktik Ilmu Nafas dan Yoga.

Ilmu Nafas agama Hindu berkisar pada perbincangan nafan kanan dan nafas kiri. Menurut Yoga, lubang hidung sebelah kiri adalah lorong bagi nadi yang dipanggil Nadi Ida. Lubang hidung sebelah kanan adalah lorong bagi Nadi Pingala. Jika kita berada dalam keadaan sihat, maka kita akan bernafas mengikut lubang hidung kanan selama sejam lima puluh minit. Kemudian barulah bertukar ke lubang hidung kiri. Walau bagaimanapun, pusingan ini biasanya terganggu pada ramai manusia.

Menurut Tajul Muluk pula, nafas di kiri dipanggil Al-Qamar (bulan) sementara nafas kanan pula As-Syams (matahari). Bagi sesetengah ulama' Islam pula, nafas kanan dikaitkan dengan kesejahteraan sedang nafas kiri dikaitkan dengan bahaya. Menurut ulama' Islam, sesiapa yang membiasakan nafas As-Syams maka dia tidak akan kena penyakit sejuk, maka cuba pindahkan nafas yang kiri ke kanan, nescaya penyakit itu sembuh. Jika terkena penyakit panas, maka pindahkan pula nafas kanan ke kiri.

Menurut Tajul Muluk lagi, ada keadaan di mana kita akan bernafas dari kedua-dua lubang hidung. Fenomena ini berlaku bila kita berada di dalam keadaan takut., terkejut, bila menaiki tempat tinggi seperti bukit dan sebagainya, bila bersetubuh, bila bertemu dengan seteru, tatkala kesakitan atau luka dan yang seperti itu, bila ditimpa penyakit, ketika ghairah, dan akhir sekali apabila mahu berpusing ke kanan atau ke kiri, kerana pada masa itu kedua-dua liang nafas bertemu. Jika berhajat akan segala perkara, jika nafas kiri, kita tidak akan memperoleh hajat itu. Jika kita jima' dengan nafas kanan maka kita akan lambat inzal, jika jadi anak maka anak itu jadi anak lelaki. Jika nafas kiri maka sebaliknya akan terjadi.

Di dalam Tajul Muluk juga dikatakan bahawa jika mahu dikasihi oleh isteri, maka pastikan kita menyedari tentang nafas kita dan isteri. Contohnya, jika pada masa itu kita bernafas dengan nafas yang kiri dan isteri bernafas dari lubang hidung yang kanan, maka pertemukan nafas kita dengan nafas isteri. Bila isteri menghembuskan nafasnya, maka sedut nafasnya dengan hidung kita dalam-dalam. Lakukan dengan mengulangi sebanyak 12 kali.

Kata hukama' (tabib) tiada nafas yang dihembus melainkan mendatangkan keuntungan atau kebaikan kepada kita. Menurut hukama' lagi, setiap hari kita bernafas sebanyak 1, 024 kali secara hitung panjang.

Kita akan meneliti lagi perkataan hukama' tentang hembusan nafas yang mendatangkan keuntungan ini pada setiap satu cabang ilmu nafas yang akan dibincangkan selepas ini. Pada kebanyakan ajaran tentang ilmu nafas, jelas kelihatan bahawa hembusan nafas dilakukan dengan kadar yang lebih perlahan dan mempunyai cara tertentu sedangkan sedutan nafas biasanya pendek dan kurang diberikan penekanan. Ada pula kaedah di mana nafas ditahan dengan agak lama. Ada cara dimana nafas dilepaskan dari mulut sahaja, tetapi disekat-sekat oleh bacaan-bacaan tertentu. Kesemuanya ini mempunyai rahsianya yeng tersendiri dari segi kesihatan badan dan juga dari segi pembinaan tenaga kehidupan. Sila baca seterusnya.

Ilmu Nafas Melayu

Secara jelas dan umum, Ilmu Nafas di kalangan masyarakat Melayu ada dinyatakan di dalam kitab Tajul Muluk, sebuah kitab yang dianggap asas kepada amalan "mistik" Islam oleh orang Melayu dahulu, begitu pendapat Prof. Dr. Mohd. Taib Osman dalam buku Malay Folk Beliefs.

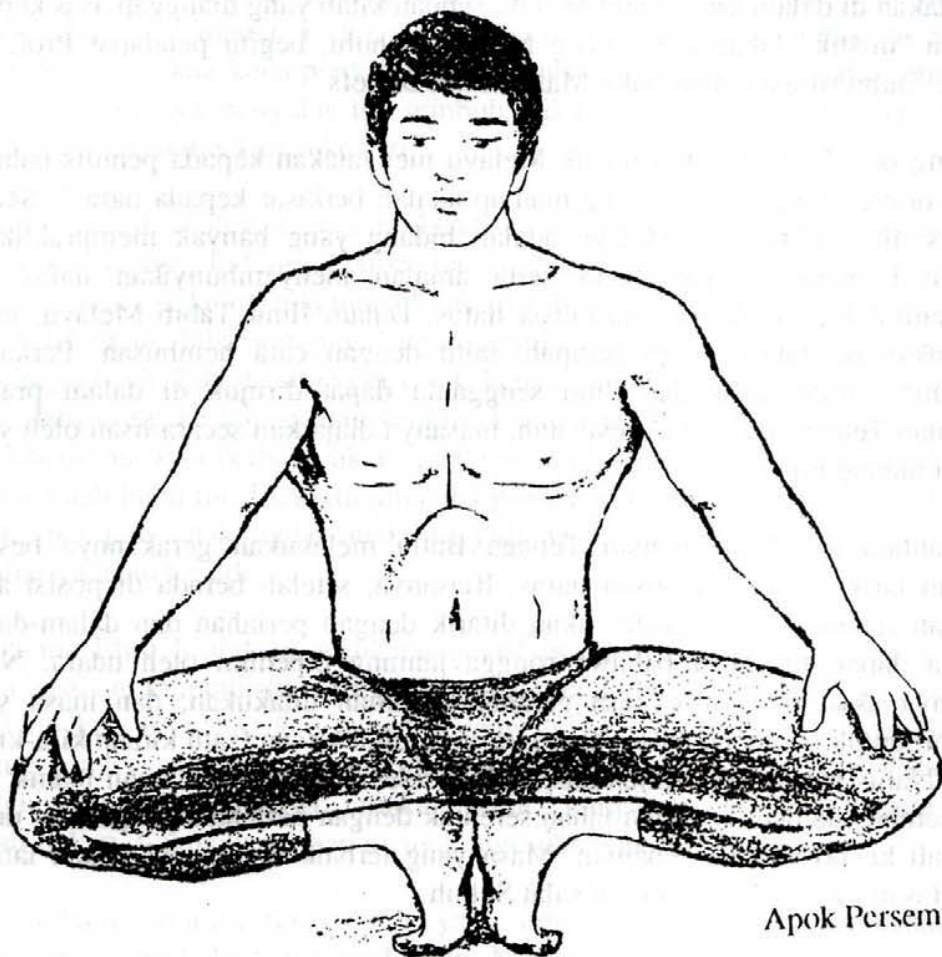
Seorang pewaris ilmu-ilmu mistik Melayu menyatakan kepada penulis bahawa "ilmu orang-orang Melayu yang mantap adalah berkisar kepada nafas". Secara khusus, Ilmu Persilatan Melayu adalah bidang yang banyak mempraktikkan amalan bernafas dengan betul serta amalan menyembunyikan nafas dan mengambil faedah dari rahsia-rahsia nafas. Dalam Ilmu Tabib Melayu, nafas digunakan di dalam jampi serapah, iaitu dengan cara hembusan. Perkaitan langsung antara nafas dan ilmu senggama dapat dirujuk di dalam praktik Senaman Tenaga Batin dan kesihatan, biasanya diajarkan secara lisan oleh yang ahli di bidang ini.

Ada antara disiplin Senaman Tenaga Batin melakukan gerakannya beserta dengan tarikan dan hembusan nafas. Biasanya, setelah berada di posisi awal gerakan senaman, maka nafas akan ditarik dengan perlahan dan dalam-dalam hingga dapat dirasakan bahawa rongga jantung dipenuhi oleh udara. Nafas biasanya akan ditahan semasa gerakan senaman dilakukan, dan masa yang diambil untuk menahan nafas ialah kira-kira tujuh kiraan (satu kiraan kira-kira 2 saat). Nafas hanya akan dihembus apabila selesai gerakan senaman utama, dan ia dihembus dengan perlahan-lahan serentak dengan perlahannya gerakan untuk kembali ke posisi asal senaman. Masa yang terbaik untuk melakukan latihan pernafasan ialah sesudah selesai salat Subuh.

Seorang tukang urut Melayu seorang wanita, telah menyatakan kepada penulis bahawa gerakan senaman bagi menjaga kesihatan badan tidak semestinya disertai secara selaras oleh nafas. Walaupun begitu, nafas yang serentak dengan gerakan boleh dilakukan dan tidak memudaratkan asalkan saja nafas ditarik dengan perlahan dan dihembus dengan perlahan sekali. Nafas itu sendiri tidak berbahaya, tetapi jika dilakukan kaedah bernafas dengan pantas, "ia boleh merosakkan injap jantung dan salur nadi". Gerakan senaman yang beliau ajarkan juga tidak perlu disertai oleh tertib pernafasan. Ada juga lain-lain jenis gerakan Senaman Tenaga Batin yang tidak mengamalkan tertib pernafasan.

Walau bagaimanapun, pada pandangan penulis, adalah baik jika gerakan senaman disertai oleh praktik pernafasan. Ini kerana banyak gerakan senaman bangsa lain disertai oleh tertib bernafas. Ini adalah untuk memberikan kesan yang lebih baik terhadap setiap pergerakan senaman, dan bagi membina ketahanan fizik dan juga kerehatan mental.

Nafas berkait rapat dengan ketenagan jiwa. Secara langsung, jiwa yang tenang penting dalam perlakuan jima'. Nafas yang tidak teratur sukar menjayakan sesuatu kerja kerana cepat hilang tenaga.

Nafas Ketahanan Apok.

Apok Persemadian

Apok adalah satu cara pernafasan dalam. Ia amat berguna bagi kesihatan badan dan ketahanan senggama. Apa yang diperlukan dalam senggama ialah stamina yang berpanjangan atau ketahanan. Perkara ini sukar dibina dan memerlukan latihan-latihan jasmani yang sesuai. Sistem pernafasan Apok ialah salah satu dari kaedah yang boleh dilakukan bagi membina ketahanan tenaga batin jima' dan berguna bagi menjayakan kerja yang memerlukan banyak tenaga.

Caranya ialah dengan bertinggung sebagaimana ilustrasi. Badan ditegakkan dan bahu perlu sejajar. Tarik nafas sedalam-dalamnya, jika dirasakan mampu disedut maka lakukan hingga tiada mampu. Setelah itu tahani nafas itu hingga tiada termampu. Kemudian hembus nafas itu secara perlahan-lahan hingga tiada mampu menghembus. Tundukkan kepala perlahan-lahan serentak dengan hembusan. Ulangi sekali lagi. Tariklah nafas dan hembus dengan perlahan.

Dikatakan bahawa, jika sistem pernafasan ini telah biasa dilakukan, udara yang tinggal di dalam rongga jantung semasa menahan nafas adalah amat sedikit kerana telah meresap ke badan. Peluh akan memercik di badan, stamina akan meningkat hari demi hari.

Ilmu Nafas Tajul Muluk.

Dinamai oleh segala hukama' bahawa nafas yang dikanan itu Matahari dan nafas dari lubang hidung kiri itu Bulan. Kata setengah para ilmuan dan hakim, nafas yang dikanan dinamakan Sejahtera dan yang kiri itu Bahaya.

Sekiranya seseorang insan membiasakan bernafas Syams (Matahari) maka dia tidak akan diserang penyakit sejuk dan dingin dan tiada juga terkena bahaya buatan orang, kesihatannya baik dan jika dia lelaki maka kekuatannya bertambah (tidak cepat lelah-penulis) dan lambat menjadi tua.

Jika seseorang itu terkena penyakit dingin maka pindahkan nafas kiri itu ke kanan, dan akan berubahlah menjadi panas semula badannya. Sebaliknya pula dilakukan jika dia terkena penyakit panas. Cara menutup lubang hidung ialah dengan menggunakan kapas.

Nafas insan tidak serentak keluarnya dari lubang hidung. Ia keluar secara berganti-ganti. Ia hanya keluar dan masuk serentak ketika takut, terkejut mendaki tempat tinggi, ketika bersetubuh, bertemu dengan seteru, ketika kesakitan, ghairah dan ketika mahu berpusing ke kanan atau ke kiri akibat bertemunya kedua liang nafas. Jika insan berkehendakkan sesuatu hajat, maka hendaklah dikenal pasti samada orang yang insan itu berhajat dengannya sedang bernafas dengan nafas kanan atau kiri. Jika dia sedang bernafas dengan nafas kanan, maka datangi dia dari kanan, jika dia sedang bernafas dari hidung kiri maka datangi dia dari kirinya. InsyaAllah, hajat akan berhasil.

Sekiranya orang membawa khabar baik, dan nafas insan pendengar adalah dari kanan maka sah khabar kebaikan itu. Jika nafas kiri maka, perlu diselidiki. Jika yang datang bertanyakan hal orang yang tiada dan pendengar bernafas kanan tetapi pemberita datang dari kiri maka yang ditanya itu mungkin sedang sakit atau telah mati dan segala hajatnya tiada diperolehinya. Jika mahu ke satu tempat sedang nafas di kiri maka tiada tercapai hajat dan jika makan makanan mungkin akan jatuh sakit.

Jika Jima' sedang nafas adalah kanan maka akan lambat inzal, jika jadi anak maka anak lelaki. Jika nafas kiri maka cepat inzal dan anak perempuan. Jika mahu dikasihi isteri, pada ketika jima' jika nafas suami dari kiri dan nafas isteri dari kanan maka temukan nafas suami dengan nafasnya. Caranya ialah, bila nafas isteri dihembus, suami sedut dengan sedalam-dalamnya hingga 12 kali.

Jika berkelahi dengan seteru, andai nafas insan dari kanan maka berdirilah dikirinya dan begitulah sebaliknya nescaya menang. Tiada nafas yang keluar melainkan menguntungkan. Menurut Sya'rani, nafas insan normal ialah 1, 024 nafas setiap hari dan setiap nafas itu ada kelebihannya tersendiri. Demikian pendapat para ilmuan dan hakim (tabib) mengenai rahsia bernafas, sebagaimana dicatatkan di dalam Tajul Muluk, sebagai menambah pengetahuan.

Ilmu Nafas Shiatsu

Shiatsu adalah satu bentuk ilmu rawatan tubuh yang tertua mempunyai rekod lengkap mengenainya. Shiatsu adalah satu ilmu yang lahir kira-kira 3000 tahun lampau dari Cina Tengah, di mana di sana ia dikenali dengan nama Tien-An. Zaman itu adalah zaman pemerintahan Dinasti Maharaja Kuning kira-kira tahun 500 SM. Tien-An itu pula mungkin berasal dari ilmu Acupunture dari Utara Cina.

Terdapat ilmu nafas di dalam Shiatsu yang boleh membantu menambah pengetahuan dari segi nafas. Catatan yang penting mengenainya adalah sebagaimana berikut:

Manusia yang tidak bernafas dengan betul adalah mereka yang bernafas secara dangkal iaitu menyedut hanya sedikit sahaja udara. Sebab pernafasan yang lemah ini ada empat iaitu pertamanya ialah kecacatan tubuh badan, keduanya tekanan kerja dan kecederaan, ketiga ialah faktor emosi dan keempat adalah faktor persekitaran.

Ramai manusia tiada menyedari bahawa dia bernafas dengan cara yang salah, hakikat inilah yang menyebabkan banyak kesakitan pada badannya. Sebenarnya, selalunya mereka ini bernafas dengan menggunakan perut mereka. Sepatutnya mereka bernafas dengan menggunakan dada mereka.

Sesiapa yang bernafas dengan perutnya akan merasa lenguh dan sengal di dada, pembuluh darah, bahu sebelah belakang dan tengkuk, serta aliran darah menjadi lemah. Ini bukanlah semua masalah yang ada tetapi cuma yang biasa dihadapi. Sesiapa yang bernafas dengan menggunakan perutnya maka dia akan lemah dan lembab, dan akan mudah dikalahkan kemampuan otaknya, dan dia adalah seorang yang agak pendiam tetapi jika diganggu dia akan menjadi berang.

Pernafasan yang betul adalah bernafas dengan menggunakan dada, dengan itu riadah yang cukup kepada jantung dapat dilakukan, jantung akan dapat mengembang dan menguncup sepenuhnya. Pernafasan dengan dada juga mengurut dengan sendirinya gendang jantung (solar plexus) serta otot-otot perut. Cara untuk melakukan pernafasan ini adalah menyedut nafas dengan mengempiskan perut sambil mengembangkan dada. Sedut udara sebanyak yang boleh, kemudian apabila menghembus, maka jagalah supaya jangan membesarkan perut, biarkan ia mengempis begitu, hanya dada sahaja yang digerakkan. Hembus seberapa banyak udara yang terdaya.

Dikatakan bahawa untuk melalui cara pernafasan ini memanglah sukar. Ini kerana manusia biasa bernafas menggunakan dada. Lama kelamaan perkara itu akan sebati dengan diri dan dapat dilakukan spontan. Telah dibuktikan bahawa cara bernafas ini dapat memperbaiki tekanan darah dan ini baik untuk kesihatan serta dapat mengelakkan sengal otot dan tulang.

Faedah Menjaga Makan Minum.

Semua bangsa mempunyai pendapat yang berbeza tentang kebaikan sesuatu makanan yang dimakan. Nampaknya mereka bersetuju bahawa antara berbagai jenis makanan, susu, madu, telur, serta rempah-rempah adalah antara makanan yang paling baik untuk fizik dan juga mental. Bangsa Melayu mengenali pelbagai jenis makanan dari jenis rempah serta herba, ini kerana kepulauan Melayu sendiri mempunyai iklim yang sesuai untuk ditumbuhi oleh makanan seperti ini. Pulau Molukas telah terkenal dengan rempahnya sejak dari dulu. Pada masa sekarang, Sarawak telah terkenal dengan lada hitam. Kedudukan geografi antara kepulauan Melayu dengan tanah Hindustan juga membolehkan orang-orang Melayu mengenali rempah-rempah serta herba dari sana serta mengetahui kegunaannya.

Pengetahuan tentang makan minum berguna untuk kehidupan pada keseluruhannya, dan ia diajarkan oleh agama. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda bahawa terdapat dua pengetahuan: pengetahuan tentang agama dan pengetahuan tentang tubuh badan. Di dalam Al-Quran hal makanan dinyatakan di dalam Surah Ar-Rahmaan Ayat 10 hingga 13 yang bermaksud:

"Bumi ditetapkanNya untuk makhluk sekelian. Di atasnya ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak (mayang). Dan biji-bijian yang mempunyai daun ditangkainya (seperti padi dan sebagainya) dan (herba) harum-haruman. Maka nikmat Tuhan yang manakah kamu dustakan (hai manusia dan jin)?"

Rasulullah s.a.w. kerapkali memberitahu tentang sifat dan nilai beberapa jenis makanan dan rempah-rempah, dan pengetahuan ini masih ada pada masyarakat Islam hingga kini. Tentang makanan kita perhatikan apa yang disabdakan oleh Rasulullah, antaranya baginda bersabda bahawa Allah tidak mencipta sebarang penyakit melainkan mencipta ubatnya, melainkan kematian. Punca segala penyakit adalah kesejukan. Maka makan apabila kita perlu dan tahani dari makan apabila kita perlu. Perut adalah lubuk penyakit dan menahan diri dari makan berlebihan adalah punca segala ubat. Terdapat berkat dalam tiga perkara iaitu pada sarapan awal pagi, pada roti dan pada sup. Mengelakkan dari memakan perkara berikut adalah salah: Gandum, barli, kismis, millet, lemak, madu, keju, walnut dan zaitun. Tidak boleh minum sambil berdiri. Makan ketika subuh kerana ada keberkatan pada waktu subuh. Itulah antara intipati ajaran Rasulullah s.a.w. sendiri tentang makanan, dan kaitannya dengan kesihatan pada keseluruhannya.

Dari segi menjaga kesihatan, terutamanya dari aspek kekuatan dan ketahanan jima', orang-orang Melayu sendiri pun mempunyai banyak pantang larang tentang makanan, serta apa-apa yang baik untuk dimakan lengkap dengan cara makan dan minum. Setengah-setengah dari perkara ini mempunyai sebab musabab tertentu dan disahkan apabila kita merujuk aspek ilmu makan minum pelbagai bangsa lain dan agama Islam sendiri. Kita akan bincangkan secara terperinci.

Tiga Jenis Guna Makanan.

Asal usul Yoga tidaklah dapat dikenalpasti kerana Yoga dianggap sebagai sains kehidupan yang diilhamkan kepada para pertapa pada zaman dahulu. Bukti arkeologi keujudan Yoga didapati dari terjumpanya beberapa patung yang dipercayai telah diukir sekitar 3000 SM, menunjukkan beberapa kedudukan Yoga. Yoga mula-mula dinyatakan di dalam satu koleksi kitab yang dipanggil Veda yang telah berusia sejak 2500 SM tetapi kitab yang utama tentang Yoga ialah di dalam Upanishad, iaitu bahagian yang kemudian dari koleksi Veda itu.

Di dalam disiplin Yoga terdapat ilmu tentang makanan. Di sini di catat apakah ilmu itu sebagai menambah pengetahuan dalam hal menjaga kesihatan serta memilih makanan-makanan yang baik. Biasanya jenis makanan yang tidak digalakkan oleh Islam juga tidak digalakkan oleh Ilmu Guna (Kualiti Tenaga) dari Yoga.

Menurut Yoga, kita adalah apa yang kita makan. Makanan adalah penting bagi tubuh. Tetapi makanan juga mempunyai kesan kepada minda kerana inti makanan membentuk minda. Makanan asli dipanggil Sattva dimana sifatnya ialah segar, ringan dan berkhasiat seperti buah-buahan, biji-bijian dan sayur-sayuran. Ia membantu tubuh menjadi ramping dan lentur serta minda menjadi cergas dan tajam. Makanan asli adalah penuh dengan Prana, dan adalah jaminan terbaik untuk kesihatan mental serta fizikal.

Makanan yang paling asli adalah yang paling baik. Api, air, udara dan tanah bersatu untuk menghasilkan buah-buahan, sayur-sayuran, serta biji-bijian di bumi ini. Khasiat yang diperolehi dari makanan jenis Sattva dan mereka memproses tenaga asli untuk tubuh mereka. Daging mempunyai khasiat peringkat kedua. Daging haiwan terutamannya jenis maging, mengandungi unsur racun dan ini yang menyebabkan penyakit. Daging mempunyai zat galian serta vitamin yang kurang serta protein yang melebihi dari yang diperlukan.

Pada hakikatnya, kejadian tubuh manusia itu adalah mirip bersedia untuk memakan buah-buahan dan biji-bijian. Gigi dan usus manusia adalah amat berbeza dari gigi dan usus binatang maging. Maka makanan Sattva adalah yang terbaik untuk tubuh manusia.

Di alam maya ini, menurut Ilmu Yoga, tenaga mempunyai tiga kualiti yang dipanggil Guna. Ia ujud di dalam keseimbangan. Tiga jenis tenaga ini dipanggil Sattva (keaslian), Raja (aktiviti atau proses perubahan) dan Tama (kegelapan atau kelalaian). Bila tenaga ujud, maka satu dari kualiti inilah menguasai keadaan. Contohnya, pada satu pohon epal, sebahagian dari buahnya ranum (Sattva), sebahagian lagi akan ranum (Raja) dan sebahagian terlalu ranum (Tama). Walaupun begitu, setiap buah ada mempunyai tiga kualiti tenaga sekaligus dengan nisbah yang tertentu. Maka paling baik ialah memilih epal yang ranum kerana nisbah Sattva lebih banyak, lantas mengunyahnya dengan sabar dan sempurna bagi mengekalkan kualiti Sattva yang ada padanya itu.

Walaupun sebahagian besar dari satu biji epal itu ranum (Sattva) tapi sebahagiannya adalah busuk (Tama) dan sebahagian lagi adalah dalam proses perubahan (Raja). Fenomena ini tidak dapat dilihat dengan mata kasar. Tiga guna ini menyelimuti semua keujudan makhluk dan semua tindakan. Pada semua manusia, satu dari tiga Guna ini mempunyai kekuatan yang lebih dan ini dapat dikesan pada cara individu itu berfikir dan bertindak. Berikut adalah jenis Guna dan makanan yang termasuk di dalam kategorinya:

Makanan Jenis Sattva

Ini adalah makanan paling asli yang amat sesuai bagi sesiapa yang serius dalam menjalankan latihan senaman tenaga batin. Ia dapat membaja tubuh dan mengekalkan ketenangan. Ia menenangkan dan membersihkan otak, membolehkannya berfungsi pada potensi yang maksima. Makanan Sattva menghasilkan kesihatan tulin. Minda yang tenang dapat mengawal kesihatan tubuh dengan aliran tenaga seimbang antara keduanya. Makanan Sattva termasuk bijirin, roti gandum tulin, buahan dan sayuran segar, jus buahan asli, susu, mentega dan keju, segala biji-bijian, madu dan teh herba.

Makanan Jenis Raja.

Terdiri dari makanan yang sangat pedas, pahit, tawar, kering atau masin. Ia menghapuskan keseimbangan minda-tubuh. Ia memberi santapan pada tubuh tetapi tidak kepada minda. Terlalu banyak makan makanan jenis Raja akan mengkhayalkan tubuh dan mengejutkan ketenangan. Ini menyebabkan minda gelisah dan tidak terkawal. Makanan Raja termasuk makanan pedas, seperti rempah herba kuat, perangsang seperti kopi dan teh, ikan, telur, garam dan cokelat. Memakan makanan dengan gelojoh juga termasuk Raja.

Makanan Jenis Tama.

Makanan ini tidak memberi manfaat kepada tubuh atau minda. Prana, atau tenaga akan turun. Kuasa pertimbangan akan dikotorkan dan kelalaian akan timbul. Ketahanan melawan penyakit akan hancur dan minda dipenuhi oleh emosi yang gelap seperti kemarahan dan ketamakan. Makanan jenis Tama termasuk daging, alkohol, tembakau, bawang, bawang putih, makanan pekasam seperti cuka dan makanan yang basi atau terlalu ranum. Amalan makan terlalu banyak juga adalah termasuk kepada makanan jenis Tama.

Makanan Menurut Islam.

Di dalam Islam, ada makanan yang dihalalkan, ada yang diharamkan, ada juga menjadi sunnah dan ada juga yang dihukumkan makruh. Yang penting untuk ditekankan ialah bahawa makanan yang diharamkan itu seperti arak, anjing dan babi, mempunyai kesan negatif terhadap kesihatan. Bukti moden mendapati bahawa daging babi mempunyai cacing pita yang bahaya. Meminum arak pula, sebagaimana pesan orang tua-tua Melayu, akan melemahkan tenaga batin.

Di dalam Tajul Muluk ada dicatatkan beberapa jenis makanan serta khasiatnya sebagaimana pendapat ulama' Islam yang terdahulu. Daging ayam jantan berbeza dari daging lain kerana ia menambah sejuk, tiada sangat hangat. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda bahawa sebaik-baik makanan dunia dan akhirat ialah daging. Saidina Ali r.a. juga menyuruh kita makan daging kerana ia menambah daging tubuh dan kuasa pendengaran, siapa yang tiada makan daging selama 40 hari maka tubuhnya akan lemah.

Sheikh Dahari- pula berkata bahawa makan daging itu adalah tujuh puluh kekuatan tetapi sentiasa makan daging itu makruh kerana keras hati. Saidatina Aisyah juga melarang dari sentiasa makan daging kerana ia akan sangat memudaratkan.

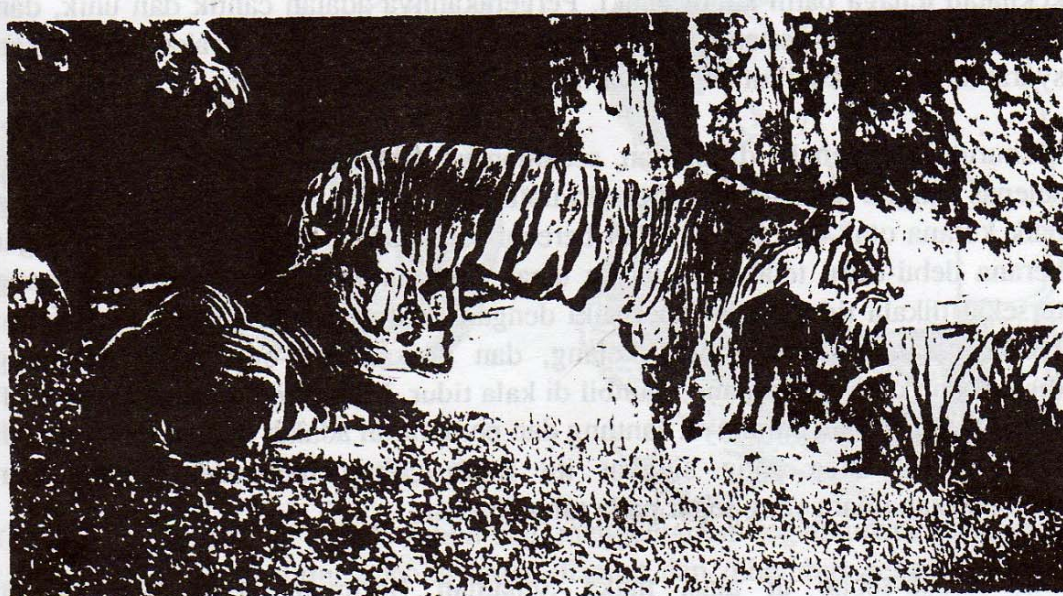
Ikan iu khasiatnya hangat dan basah tetapi ia memberi manfaat kepada orang yang sejuk badan. Garam itu khasiatnya hangat serta kering dan ia berfaedah untuk menghancurkan makanan dan juga boleh mengubati selsema dan menguatkan syahwat. Jika diambil airnya dan dicampur air madu dan dicelakkan pada mata, ia akan menerangkan mata, tetapi jika amat kerap memakannya akan mengurangkan akal. Jika kita datang ke suatu negeri yang ditimpa wabak dan kita tidak mahu wabak itu menjangkiti kita maka makan bawang merah negeri tersebut, demikian diajarkan oleh Rasulullah.

Bawang putih pula khasiatnya hangat dan kering dan ia berfaedah untuk menghancurkan angin dan menghilangkan senak di dalam perut. Ia juga menyembuhkan sakit gigi dan batuk dan boleh menyembuhkan sakit dada. Ia boleh mengeluarkan darah haid dan boleh menguruskan badan tetapi mudarat pada mata.

Terung merah pula khasiatnya sejuk dan kering dan ia mengakibatkan penyakit sadawi dan kudis gatal dan buasir serta memucatkan kulit dan menambahkan jerawat. Namun begitu jika jarang-jarang dimakan tidak mengapa.

Disiplin Senaman Harimau.

Harimau adalah sejenis binatang gagah yang dianggap sebagai raja rimba oleh masyarakat Melayu terdahulu. Salah satu cabang senaman tenaga batin dipanggil Senaman Harimau. Nama bagi senaman ini telah dikenali oleh masyarakat di negeri-negeri selatan Tanah Melayu. Kemungkinan besar bahawa nama ini diberi kepada gerakan senaman kerana ia berasal dari penelitian kepada gerak harimau yang agak kasar dan bertenaga lantas ianya diubahsuai mengikut daya gerak manusia lantas dijadikan senaman tenaga batin.

Adalah dipercayai bahawa gerakan senaman ini diketahui oleh ramai pewaris ilmu senggama di Malaysia, hingga ke utara Malaysia. Hanya mungkin terdapat variasi cara-cara melakukannya, atau ia dikenali dengan nama yang lain. Namun begitu, asas bagi gerakan senaman Harimau adalah sebagaimana yang akan dicatatkan.

Senaman ini adalah jenis senaman yang biasa diajarkan kepada lelaki yang mempunyai masalah tenaga batin. Bagi lelaki yang normal kemampuannya, gerakan-gerakan yang mudah dari senaman ini boleh dilakukan pada pagi-pagi hari. Bagi lelaki yang mempunyai masalah tenaga batin yang agak gawat, maka senaman ini elok dilakukan secara intensif, sehingga terasa kesembuhannya, dan kemudian bolehlah dilakukan gerakan-gerakan yang mudah sahaja. Seorang lelaki tua Melayu (juga seorang pendekar) yang hidupnya mencapai usia 135 tahun, semasa hidupnya diketahui mengamalkan gerakan-gerakan senaman tenaga batin. Mungkin ini adalah antara faktor yang mengekalkan kesuburan beliau. Dalam usia setua itu, dia mampu jima' dan isterinya hamil lalu telahpun melahirkan anak yang sihat. Itulah kuasa Allah s.w.t. Dua orang tua Melayu (seorang lelaki dan seorang perempuan) telah mengesahkan gerakan Senaman Harimau ini, bahawa ianya adalah antara senaman yang dipraktikkan oleh orang-orang tua Melayu, dan ia baik bagi kesihatan tenaga batin.

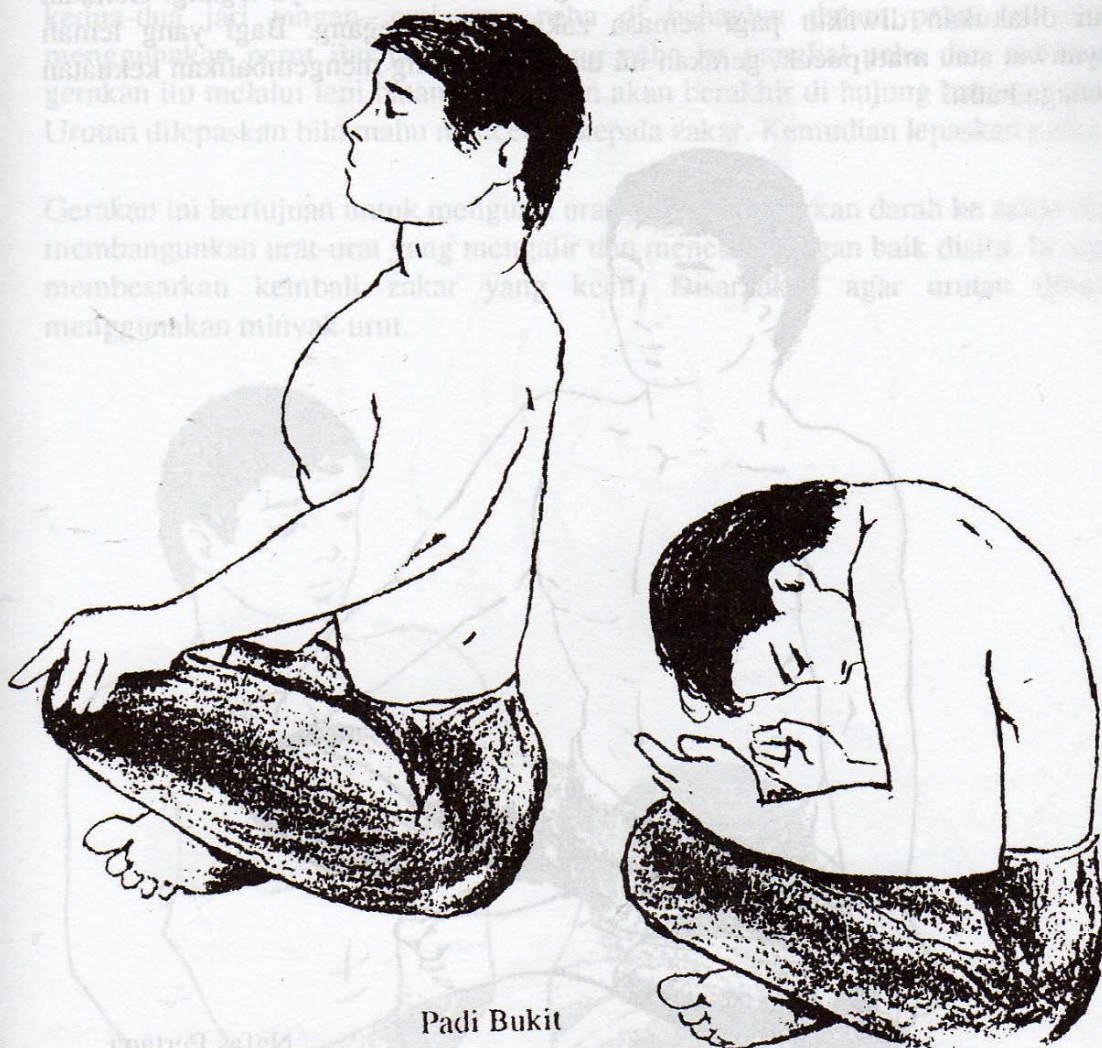
Gerakan Senaman Harimau diketahui oleh sebilangan besar dari orang tua-tua Melayu. Tidak dapat dikesani secara pasti siapakah yang mula-mula sekali memperkenalkan senaman ini, Satu hal yang patut difikirkan ialah ketuaan senaman ini. Ia diketahui oleh ramai pewaris ilmu senggama di beberapa daerah di negeri Johor, dan ia juga diketahui oleh masyarakat Melayu negeri lain. Mereka semua bukanlah semestinya dari rumpun keturunan yang sama. Meluasnya ia dikenali dalam masyarakat Melayu yang menunjukkan bahawa ia adalah satu ilmu yang tua. Berkemungkinan besar, ianya berasal dari zaman Sri Vijaya atau Majapahit, sebelum kedatangan Islam ke Nusantara.

Pada masa sekarang ini, senaman ini biasanya diajarkan oleh tabib-tabib Melayu, tabib urut tenaga batin, pawang, bomoh serta bidan kampung. Ada yang mendakwa bahawa senaman ini dipelajari dari masyarakat Jin. Sejauh mana kebenaran dakwaan itu, hanya Allah yang Maha Mengetahui. Walau dari mana asalnya, ia adalah jenis riadah yang berkesan bagi membina dan mengekali kekuatan tenaga batin kaum lelaki. Pergerakannya adalah cantik dan unik, dan mengikut tatacara tertentu. Pengajaran gerakan senaman ini akan dikenakan syarat tertentu mengikut kepada variasi disiplin senaman.

Menurut yang penulis di ajarkan, senaman ini dilakukan dikala pagi hari, iaitu selepas bangun tidur sebelum bersuci untuk salat subuh. Ketika itu adalah paling baik kerana otak dan fizikal telah berehat semalaman, udara pagi adalah segar kerana debu-debu telah dibawa ke tanah oleh embun, perjalanan darah yang tersekat dikala tidur mula diperbaiki dengan aktifnya semula otak. Di kala ini keadaan saraf adalah sangat kejang, dan tarikan otot-otot tidak seimbang disebabkan oleh posisi yang diambil di kala tidur. Mungkin otot-otot zakar telah tersekat perjalanan darahnya. Jantung dan pernafasan adalah lambat temponya di kala tidur. Nafas yang singkat itu tidak cukup mengurut jantung dan mengalirkan udara yang segar pada tubuh badan.

Dari sebab-sebab di atas, maka Senaman Harimau mempunyai konsep pernafasan. Nafas ditarik dengan dalam bagi mengurut jantung. Nafas ditahani semasa senaman dilakukan agar tenaga maksima dapat disalurkan kepada anggota-anggota tertentu yang digerakkan di dalam senaman. Nafas dihembuskan hingga tandus apabila selesai pergerakan apabila nafas itu membawa keluar udara-udara beracun yang terperangkap di anggota-anggota yang digerakkan tadi. Maka gerakan menggunakan nafas secara maksima, dengan membuangi udara kotor yang terperangkap di anggota-anggota yang digerakkan tadi. Maka gerakan menggunakan nafas ,secara maksima, dengan membuangi udara kotor yang terperangkap semasa tidur, dan menggantikannya dengan udara yang bersih, yang akhirnya membersihkan darah.

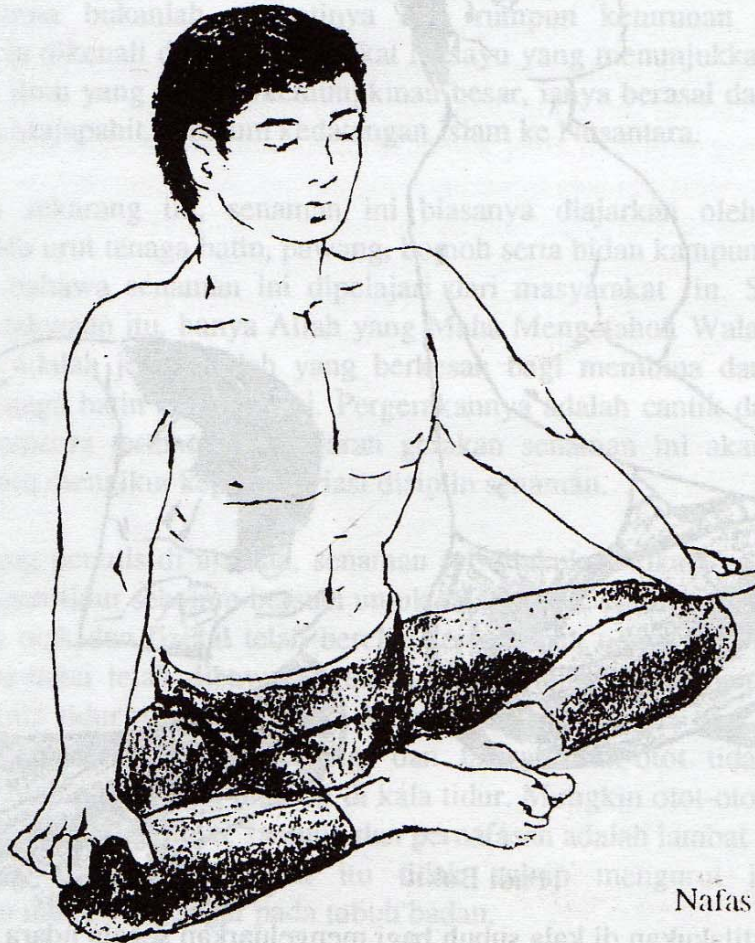
Keberkesanan senaman dapat dikenalpasti secara terus apabila pelakuan sendawa atau membuang angin setelah selesai melakukan gerakan, atau aliran darah terasa lebih lancar. Daya sedar akan meningkat, muka akan lebih berseri. Dada akan bidang dan atas dada akan merah. Otot-otot lebih kuat dan tenaga batin akan meningkat.

Senaman Harimau.

Padi Bukit

Gerakan ini dilakukan di kala subuh bagi mengeluarkan segala udara kotor yang terperangkap ketika tidur apabila nafas disedut dan dihembus separuh penuh. Gerakan ini berfungsi memasukkan udara baru yang bersih dan segar bagi menyihatkan paru-paru serta segala urat saraf dengan menyerapkan udara baru hingga ke urat biji ranting (avioli) yang berada dihujung urat paru-paru. Ia melatih paru-paru agar mengembang ke peringkat optima.

Gerakan ini dapat membangkitkan kekuatan otot belakang, terutamanya di bahagian tengah belakang dan ia menguatkan stamina jima'.

Cara menjayakan gerakan ini ialah : Duduk bersila dengan menegakkan tulang belakang. Tangan diletakkan ke lutut. Bahu harus terbuka lebar. Kemudian nafas ditarik sedalam-dalamnya sehingga terasa udara penuh di dalam paru-paru. Tarik nafas dengan perlahan. Biarkan udara berada dalam paru-paru selama 7 detik. Kemudian hembuskan perlahan-lahan udara itu hingga terasa kosong udara dalam paru-paru. Semasa menghembus nafas, perut hendaklah dikempiskan dan tumpukan tenaga ke arah dada. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

Lelaki yang sihat akan bangun pagi dengan keadaan zakarnya tegang. Gerakan ini dilakukan diwaktu pagi semasa zakar masih tegang. Bagi yang lemah syahwat atau mati pucuk, gerakan ini dapat menolong mengembalikan kekuatan tenaga batin.

Nafas Pertapa

Gerakan ini menolong melatih otot kendalian zakar (levator ani) supaya dapat menarik zakar menuju ketegangan seimbang. Ia dapat menambah kemampuan kendalian urat peha. Ia juga dapat menguatkan dada, membesarkan zakar, mengeluarkan biji zakar dan membesarkan kepala zakar serta mengurangkan rasa ngilu pangkal zakar.

Cara gerakan ini ialah: Duduk dengan keadaan tumit tapak kaki bertemu dan bawakan hampir dengan kemaluan. Tegakkan belakang, Tarik nafas hingga penuh paru-paru, tariklah dengan tempo yang perlahan. Semasa menarik nafas, sila tekan kedua-dua lutut dengan kedua tapak tangan agar kedua-dua lutut itu dapat mencecah lantai Jika tidak boleh, buat setakat mampu dahulu. Kedua-dua lengan patut diluruskan bagi mencapai piawai gerakan. Bahu sepatutnya tegak seimbang. Pada masa yang sama, kemutkan otot zakar anda agar kepala zakar kembang. Tahankan nafas 7 detik. Hembuskan nafas dengan perlahan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

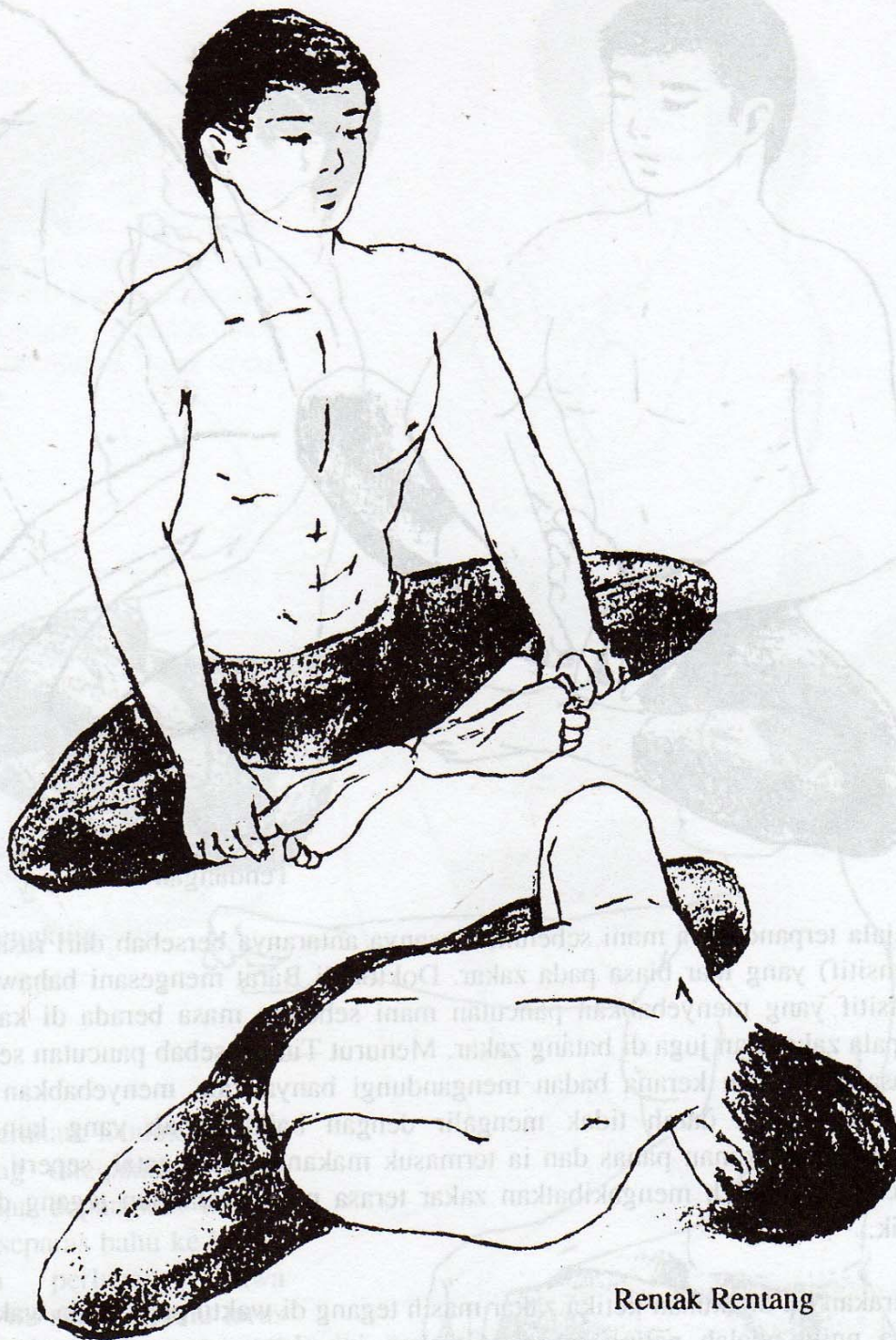
Dari posisi sebelumnya, tarik nafas semula dengan perlahan. Dengan perut kedua-dua jari tangan, cari urat peha di bahagian dalam peha dan urut menggunakan perut ibu jari dari hujung peha ke pangkal peha dan akhirnya gerakan itu melalui tepi batang zakar dan akan berakhir di hujung batang zakar. Urutan dilepaskan bila mahu mencecah kepala zakar. Kemudian lepaskan nafas.

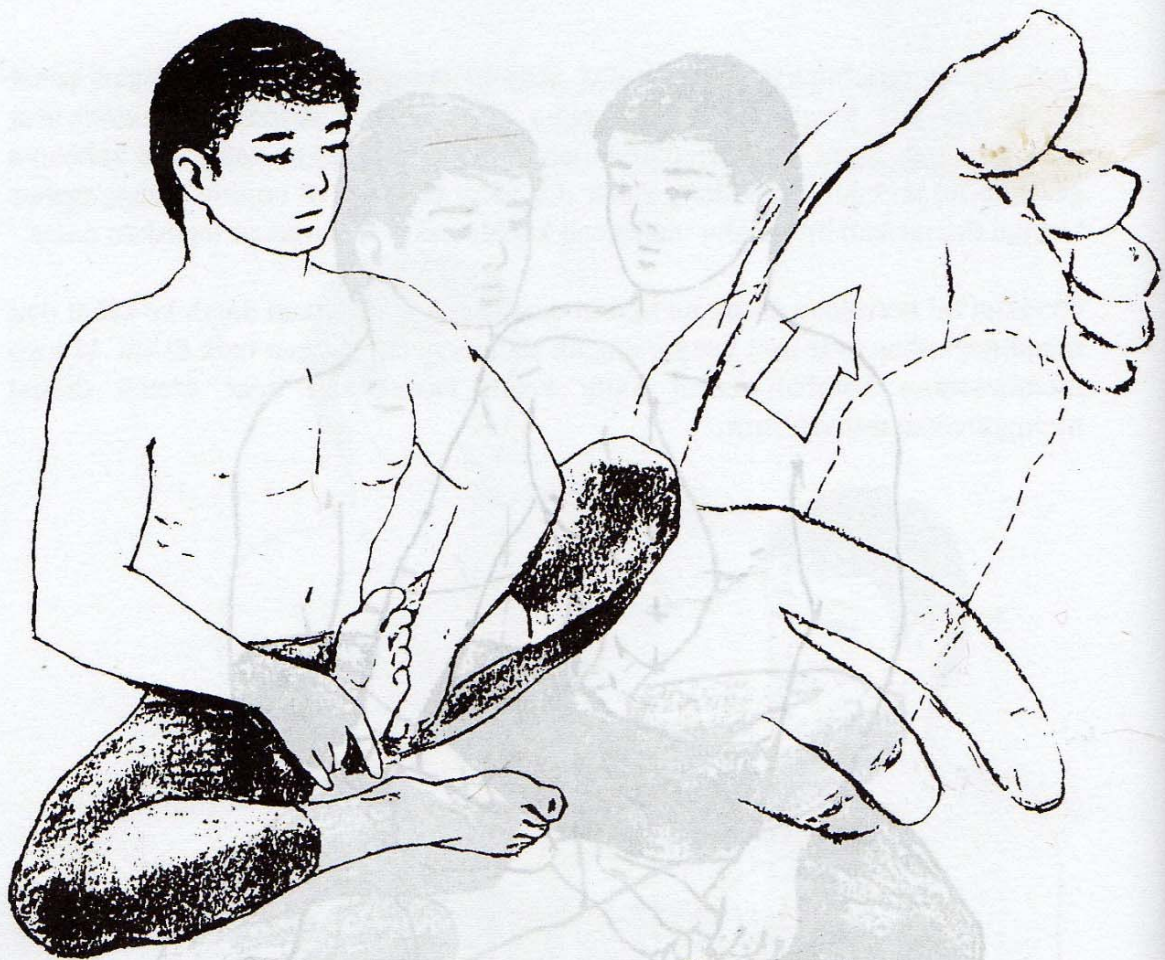
Gerakan ini bertujuan untuk mengurut urat yang mengalirkan darah ke zakar dan membangunkan urat-urat yang mengalir dan menetap dengan baik disitu. Ia juga membesarkan kembali zakar yang kecil. Disarankan agar urutan dibuat menggunakan minyak urut.

Rentak Urutan

Tarik Sepadan

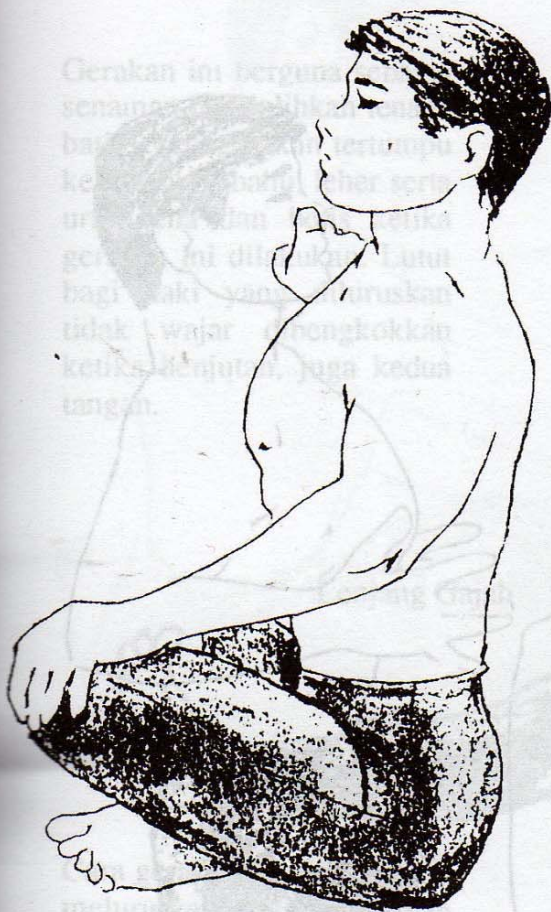
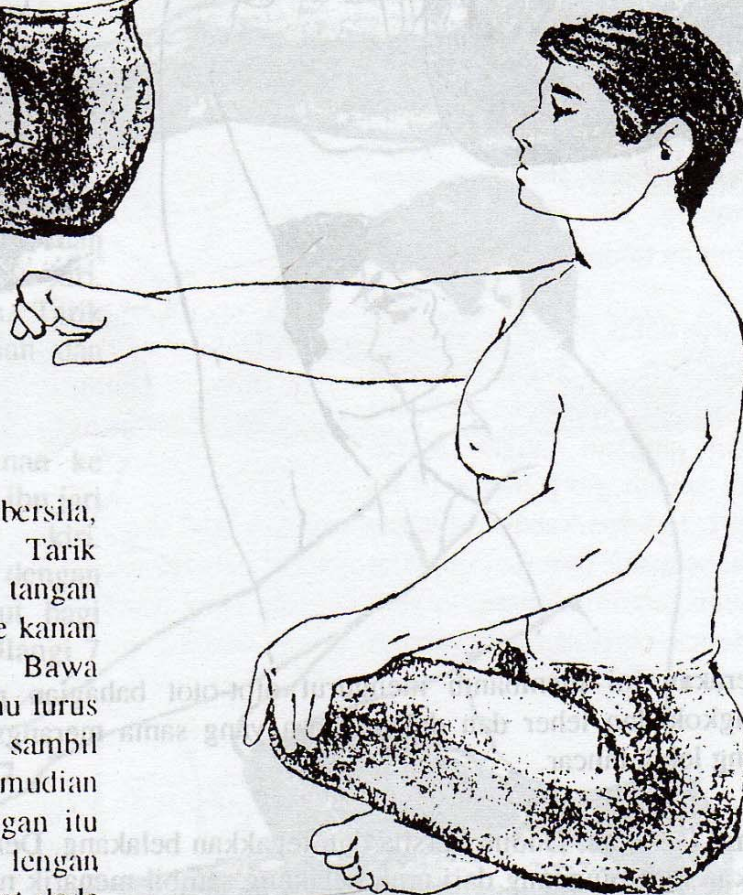
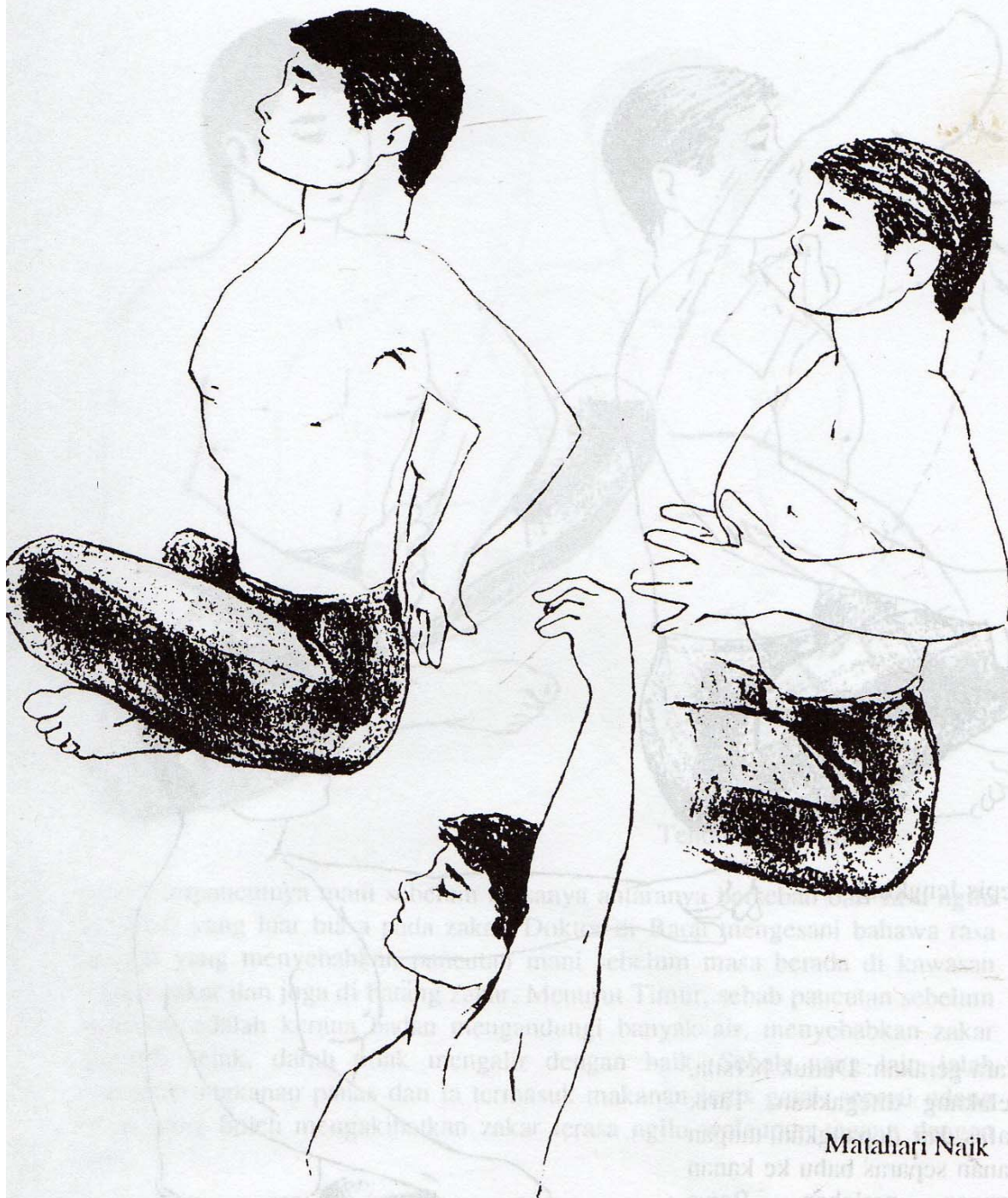
Keseimbangan otot peha serta lutut adalah amat perlu dalam kes-kes lemah syahwat. Otot-otot ini pula berhubung secara langsung dengan urat-urat di kaki. Otot-otot dibelakang sepatutnya menjadi kuat. Pada tulang belakang, iaitu di bahagian pinggang, terletak urat-urat yang menegangkan zakar apabila mendapat rangsangan otak atau rangsangan sentuhan. Gerakan ini dapat membantu ke arah meningkatkan kemampuan bahagian-bahagian tersebut.

Cara Gerakan: Duduk bersila dengan kedua tapak kaki ditemukan. Kedua tangan memegang ibu kaki kanan dan kiri. Tarik nafas perlahan dan dalam-dalam sambil menarik ibu jari kaki itu hampir kepada kemaluan. Tapak kaki sedapat-dapatnya ditemukan. Lutut sedapat-dapatnya mahu mencecah lantai. Jika zakar tegang, maka seharusnya tarikan itu mencecah lantas mencelahkan kepala zakar di antara dua telapak kaki di bahagian yang melengkung di tapak kaki itu. Semasa tarikan berlaku, tumpuan tenaga akan tertumpu ke otot belakang, dan akan terasa bahawa ia diuruti. Kemudian baharu lepaskan nafas, secara perlahan sambil letakkan kaki ke posisi asal tadi. Ulangilah gerakan ini sebanyak 3 kali.

Rentak Rentang

Dari posisi yang sebelum ini, tarik kedua-dua jari kaki agar tumit terbuka ke arah depan, tetapi tumit tetap ditemukan. Tarik nafas dengan perlahan-lahan dan dalam. Dengan perlahan-lahan maka rebahkan badan ke depan dengan keadaan tangan masih memegang ibu jari kaki. Jejakkan kepala ke lantai. Jika tidak boleh dijejakkan usahlah dipaksa, buat sekadar termampu. Balik ke posisi asal dan hembuskan nafas. Gerakan ini menseimbangkan otot peha, belakang, dan baik untuk pinggang. Ia dapat mengubati lemah tenaga batin.

Tendangan Sakti

Gejala terpancutnya mani sebelum masanya antaranya bersebab dari rasa ngilu (sensitif) yang luar biasa pada zakar. Doktor di Barat mengesani bahawa rasa sensitif yang menyebabkan pancutan mani sebelum masa berada di kawasan kepala zakar dan juga di batàng zakar. Menurut Timur, sebab pancutan sebelum masa ini adalah kerana badan mengandungi banyak air, menyebabkan zakar menjadi sejuk, darah tidak mengalir dengan baik. Sebab yang lain ialah memakan makanan panas dan ia termasuk makanan jenis gatal, seperti udang kecil, yang boleh mengakibatkan zakar terasa ngilu walaupun tegang dengan baik.

Gerakan ini dilakukan ketika zakar masih tegang di waktu pagi. Pada waktu ini, rasa ngilu adalah paling tinggi. Gerakan ini akan mengasah kepala zakar, membiasakannya kepada geselan. Kepala zakar amat sensitif pada geselan. Dengan melatihnya, rasa sensitif sewaktu jima' akan dapat dikurangkan.

Cara Gerakan: Tarik nafas hingga penuh paru-paru. Pegang batang zakar dengan agak kuat supaya darah tertumpu ke kepala zakar dan ini menyebabkan kepala zakar mengembang. Dengan menggunakan perut tapak kaki, gosok atau asah kepala zakar ke arah hujungnya. Semasa melakukan ini tahan nafas, kemudian hembuskan. Ulangi 3 kali. Gerakan ini membantu untuk menguatkan otot bahu yang perlu bertenaga dalam jima'.

Tepis Jengking

Cara gerakan: Duduk bersila, belakang ditegakkan. Tarik nafas dan depangkan tangan kanan separas bahu ke kanan dengan perlahan. Bawa tangan itu separas bahu lurus ke arah depan sambil menarik nafas. Kemudian cuba lagi dengan tangan itu untuk ke kiri lagi, lengan lurus. Akan dirasa otot dada akan menghalang gerak tersebut. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 3 kali. Setelah itu baharulah anda hembuskan nafas. Ulangilah perkara yang serupa juga untuk tangan yang kiri. Perlu diingat bahawa bahu perlu tegak dan tidak disengetkan semasa pergerakan.

Matahari Naik

Gerakan ini membantu mengurut otot-otot bahagian pinggang serta rusuk, tengkok dan leher dan dalam masa yang sama merangsang pengaliran darah yang lebih lancar.

Cara Gerakan: Duduk bersila dan tegakkan belakang. Dengan perut tangan, sila tekan otot pinggang dari arah belakang sambil menarik nafas perlahan. Dengan perlahan juga, urut otot pinggang itu membawa ke rusuk dan dada. Lakukan itu sambil menahan nafas. Bawa tangan itu ke depan dan ke atas hingga dapat dilepaskan tangan itu lurus ke atas kepala, baharulah nafas dihembuskan, perlahan.

Gerakan ini berguna sebagai senaman memulihkan tenaga batin. Tenaga akan tertumpu kepada urat bahu, leher serta urat peha dan betis ketika gerakan ini dilakukan. Lutut bagi kaki yang diluruskan tidak wajar dibengkokkan ketika henjutan, juga kedua tangan.

Lenjang Gajah

Cara gerakan: Duduk dengan meluruskan kaki kanan dan melipatkan kaki kiri. Belakang ditegakkan. Tarik nafas dengan perlahan dan dalam.

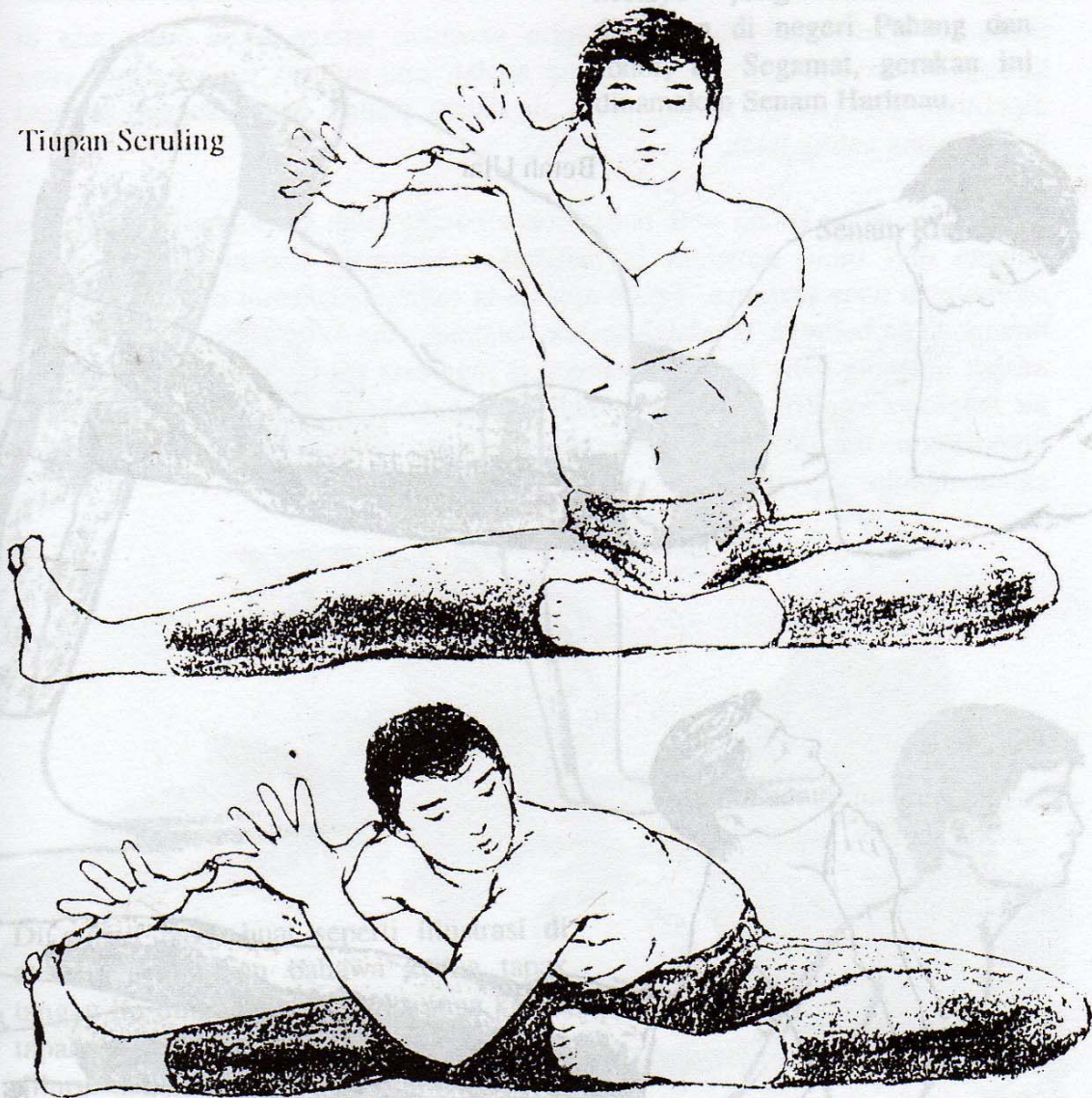
Letakkan tangan kanan ke lutut kiri. Cuba capai ibu jari telunjuk tangan kiri. Henjutkan badan dengan perlahan serta lembut bagi mencapai ibu kaki. Ulangi 7 kali. Lepaskan nafas.

Gerakan ini berguna sebagai senaman memulihkan tenaga batin. Tenaga juga tertumpu kepada urat bahu, leher serta urat peha dan betis ketika gerakan ini dilakukan. Tangan dan kaki lurus ketika gerakan.

Cakar Rimau

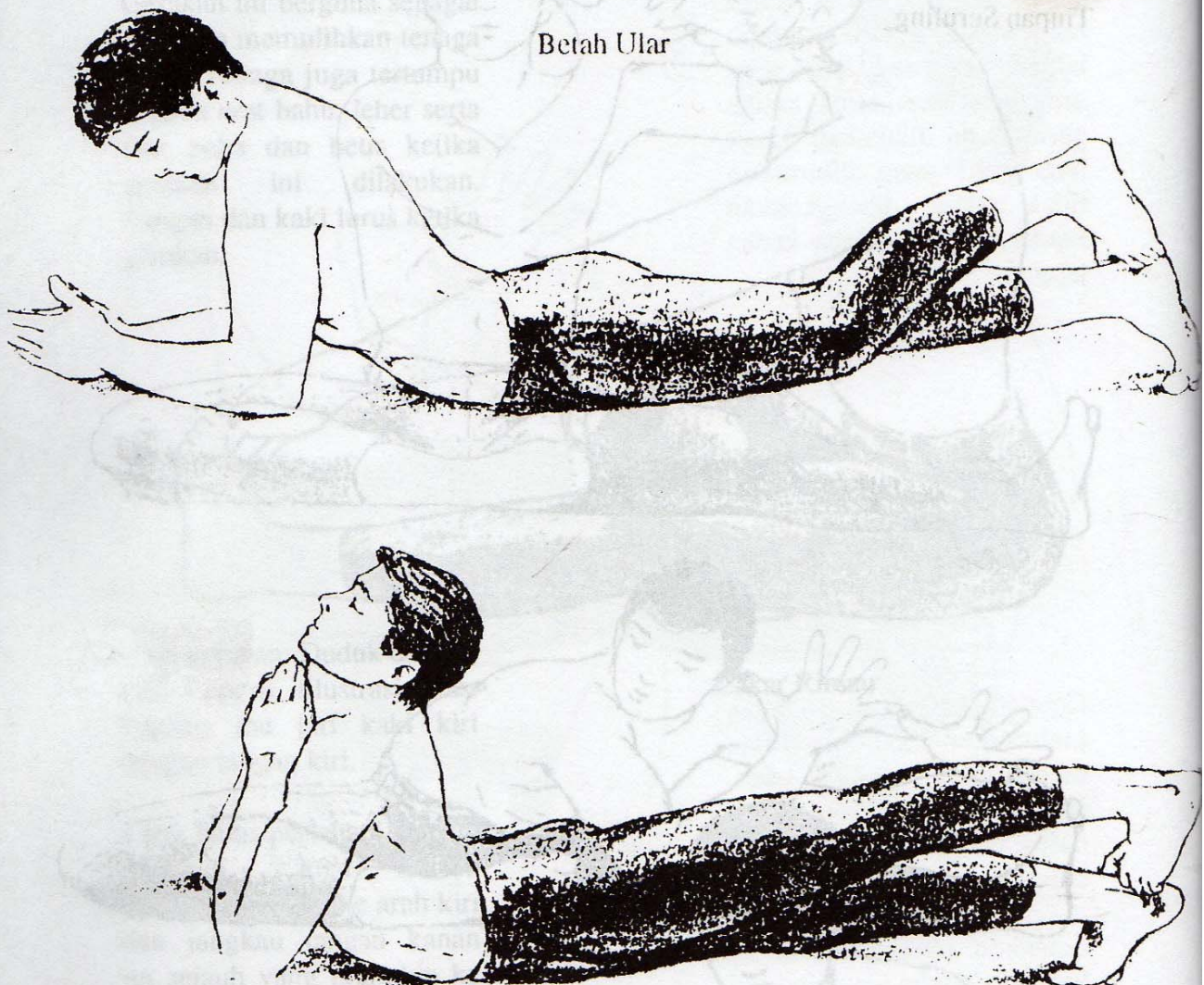
Cara gerakan: Duduk dengan kaki seperti illustrasi atas. Pegang ibu jari kaki kiri dengan tangan kiri.

Tarik nafas perlahan, dengan perlahan juga cuba pusingkan badan ke arah kiri dan jangkau tangan kanan itu sejauh yang mungkin ke kiri. Jari-jari kanan itu harus mencecah lantai. Gerakan pusingan ini diulang 7 kali. Hembus nafas. Sila ulangi gerakan untuk sebelah kanan pula.

Tiupan Seruling

Gerakan senaman ini adalah baik bagi menguatkan otot peha. Apabila gerakan dilakukan, akan terasa otot peha sebelah belakang (bicep femoris) diregang, dan otot peha hadapan (rectus femoris) dan otot peha tepi (vastus externus) diuruti. Regangan yang dilakukan itu adalah diukur, menggunakan jarak maksima bukaan kesemua jari-jari tangan kanan dan kiri yang disambungkan, itulah jarak antara telinga dan ibu jari kaki.

Cara gerakan: Duduk seperti illustrasi. Kembangkan jari-jari dan susun agar ibu jari tangan kiri mencecah cuping telinga kanan. Ibu jari tangan kanan pula mencecah kelingking tangan kiri.

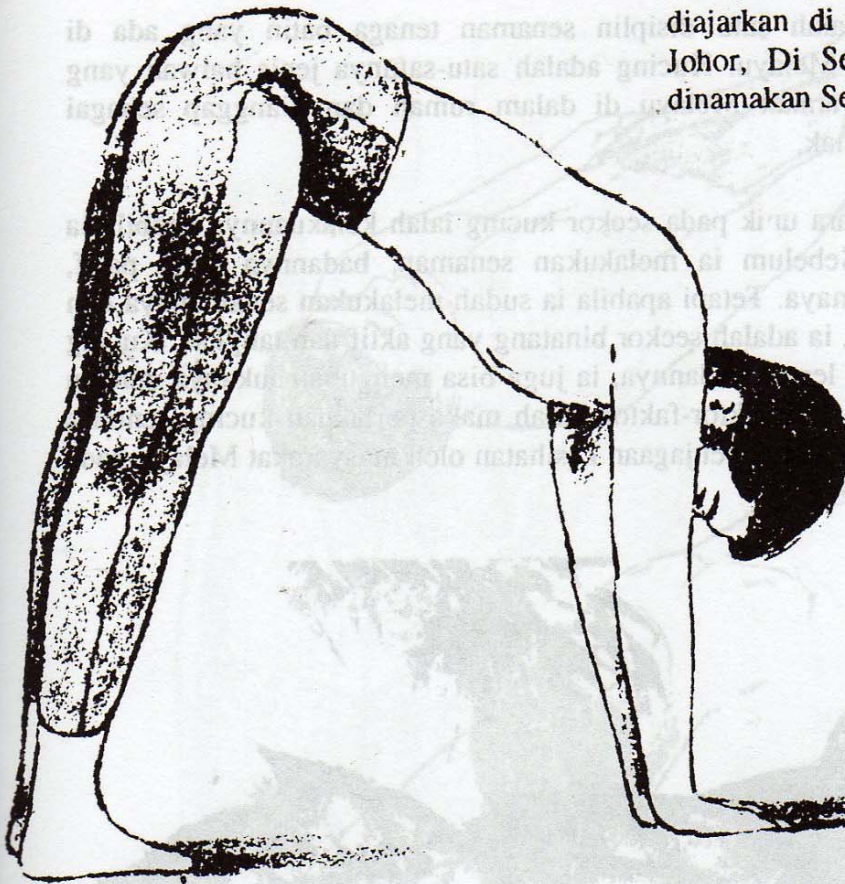
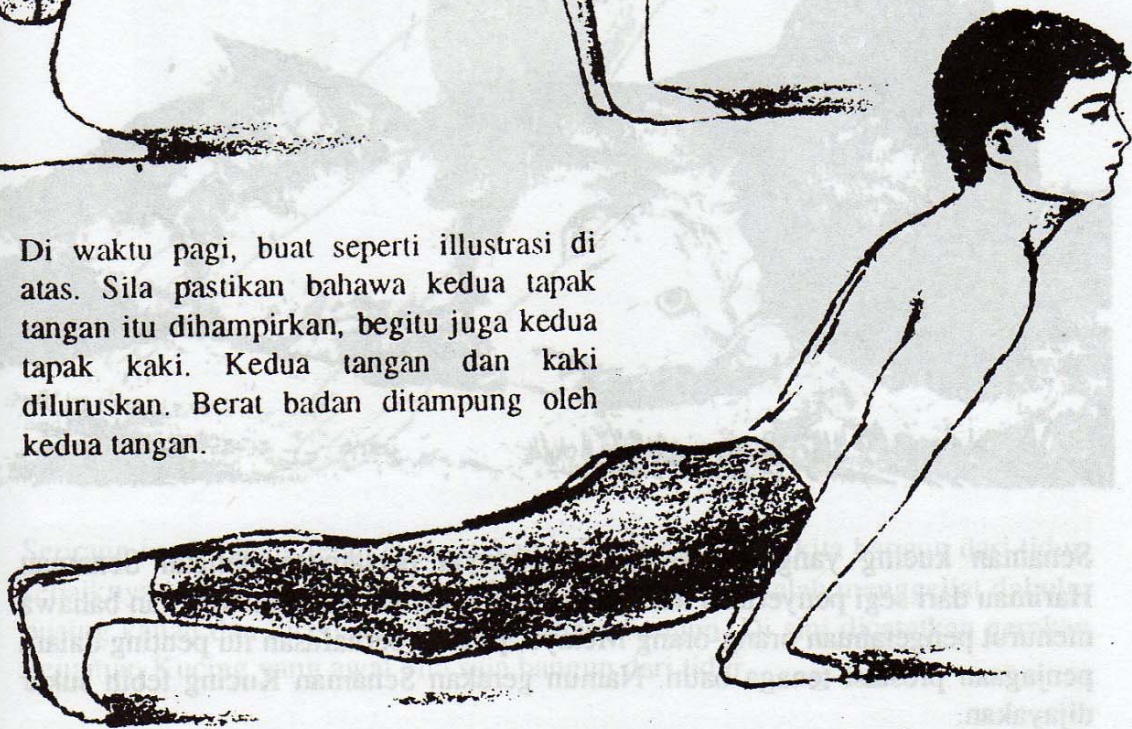
Tarik nafas. Bengkok badan ke arah kaki kanan dan cuba cecahkan jari kelingking kanan itu ke hujung ibu jari kanan. Ulangi gerak cecah itu 7 kali sambil menahan nafas. Kemudian lepaskan nafas perlahan-lahan sambil mengangkat semula kepala ke posisi asal. Semasa gerakan, pastikan kaki kanan lurus. Ulangi kaki kiri.

Betah Ular

Tulang belakang, tengkuk, pinggang, peha, betis dan urat tapak kaki adalah bahagian-bahagian yang diregang melalui gerakan senaman ini. Ia juga menarik otot-otot perut ke atas dan berguna untuk menguatkan bahagian perut.

Berbaring meniarap seperti illustrasi. Kaki kanan di bawah kaki kiri. Urat tumit kaki kanan dikepit oleh ibu jari dan jari kedua bagi kaki kiri. Kedua tangan adalah berteleku di atas siku. Kedua telapak tangan ditemukan.

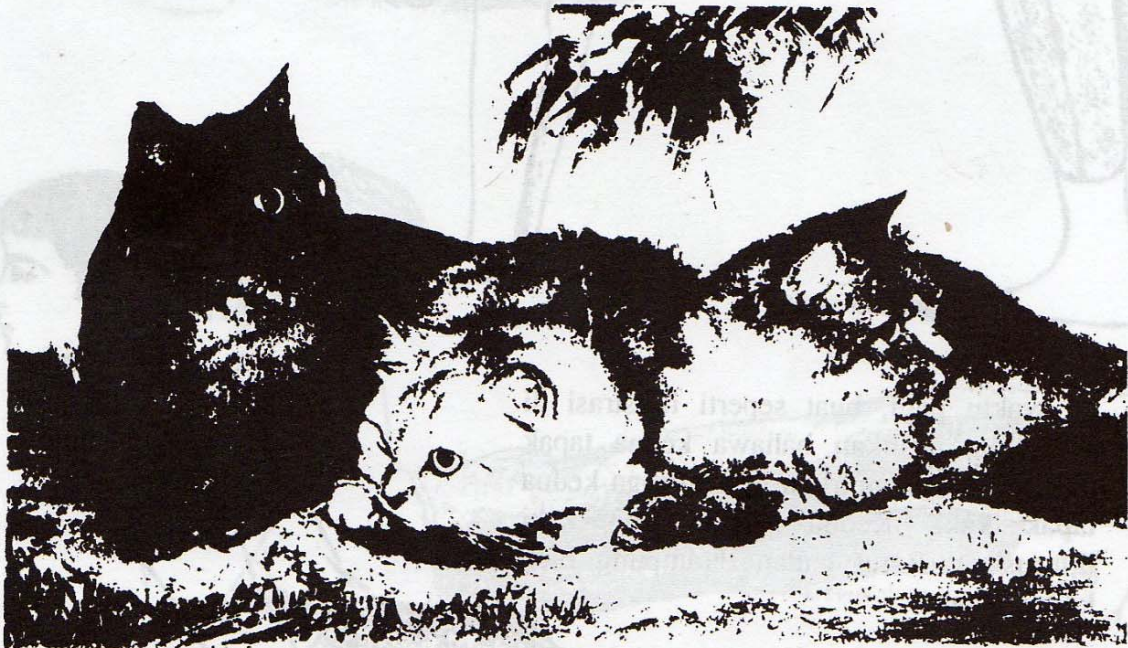
Tarik nafas dengan perlahan dan dalam, sambil menarik kedua-dua tangan ke arah bawah dagu agar hujung jari-jemari menekan leher. Tetapi tekanan itu hanyalah sekadar cecahan sahaja kerana leher itu sebenarnya ditegakkan ke arah belakang. Seluruh badan ditolak ke belakang serentak dengan gerakan di atas hingga ia tidak boleh digerakkan ke belakang lagi. Bahagian betis, peha, pinggang dan otot belakang akan terasa perit apabila gerakan itu berlaku. Tahankan posisi kedua illustrasi untuk selama 7 saat. Hembus nafas. Tukar kaki.

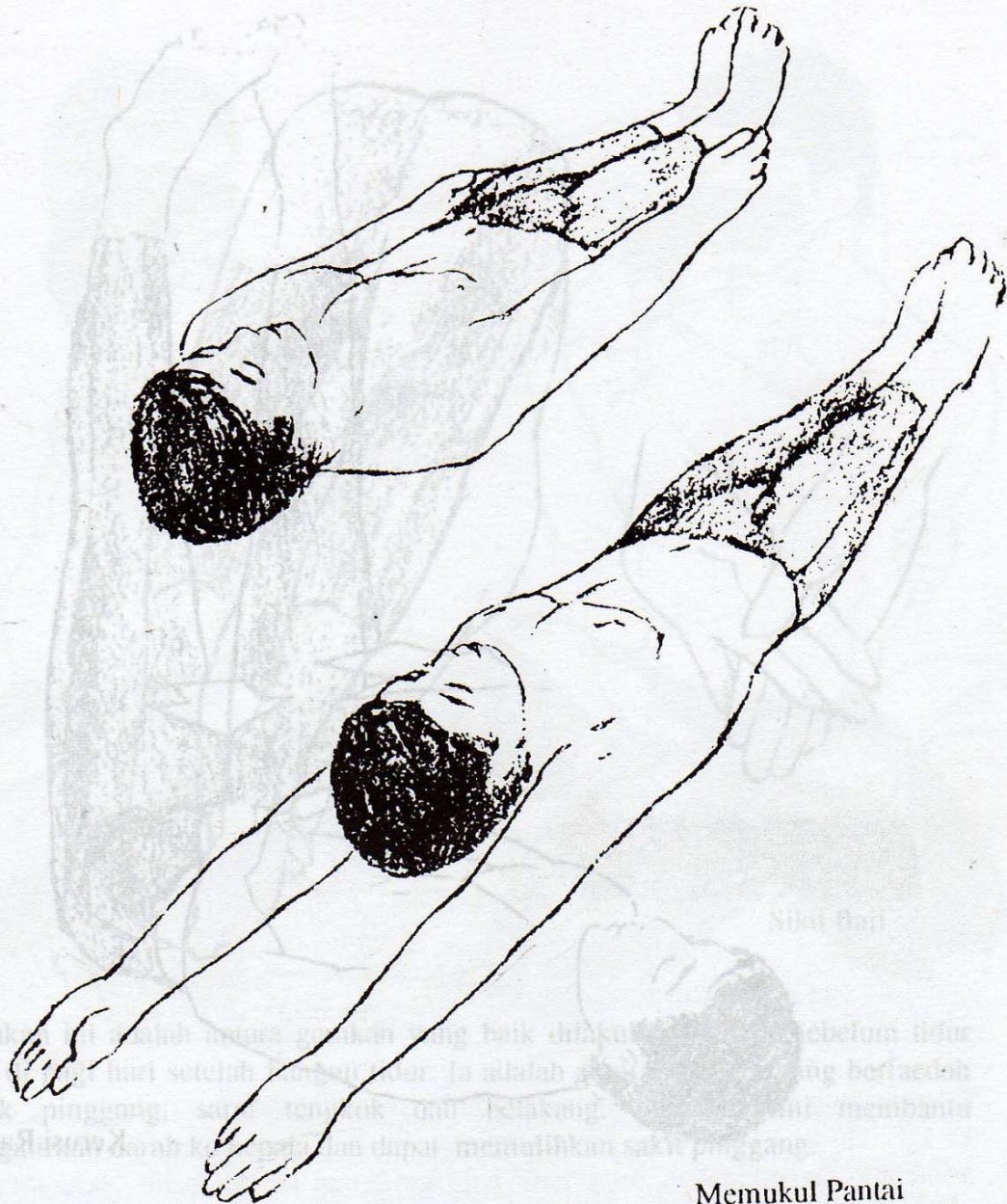
Ini adalah senaman tradisional Melayu yang dikesani telah diajarkan di negeri Pahang dan Johor, Di Segamat, gerakan ini dinamakan Senam Harimau.

Senam Rimau

Di waktu pagi, buat seperti illustrasi di atas. Sila pastikan bahawa kedua tapak tangan itu dihampirkan, begitu juga kedua tapak kaki. Kedua tangan dan kaki diluruskan. Berat badan ditampung oleh kedua tangan.

Dengan perlahan dan hati-hati, turunkan punggung agar ia semakin menghampiri kedua telapak tangan. Berat badan ditampung oleh kedua tangan, lutut masih lurus. Kaki ditampung di atas jari-jari kaki yang ditegakkan. Semasa menurunkan badan, seluruh peha dan betis jangan mencecah lantai. Kemudian kembali ke posisi asal. Sila lakukan sebanyak 3 kali atau seberapa kali yang termampu.

Disiplin Senaman Kucing.

Senaman Kucing adalah satu disiplin senaman tenaga batin yang ada di kalangan masyarakat Melayu. Kucing adalah satu-satunya jenis haiwan yang dipelihara oleh masyarakat Melayu di dalam rumah dan dianggap sebagai haiwan yang paling jinak.

Sifat yang paling ketara unik pada seekor kucing ialah kelakuannya apabila ia bangun dari tidur. Sebelum ia melakukan senaman, badannya amat pasif, seolah-olah tiada bernaya. Tetapi apabila ia sudah melakukan senamannya dan memandikan bulunya, ia adalah seekor binatang yang aktif dan tangkas. Kucing adalah binatang yang lentur badannya, ia juga bisa mengubati lukanya dengan air ludahnya sendiri. Atas faktor-faktor inilah maka perlakuan kucing sentiasa diperhatikan, dan ditiru, bagi penjagaan kesihatan oleh masyarakat Melayu pada zaman dahulu.

Senaman kucing yang dicatat ini mempunyai persamaan dengan Senaman Harimau dari segi penyertaan nafas dalam gerakannya. Ini menunjukkan bahawa menurut pengetahuan orang-orang Melayu, praktik pernafasan itu penting dalam penjagaan prestasi tenaga batin. Namun gerakan Senaman Kucing lebih sukar dijayakan.

Senaman Kucing dilakukan secara lebih berlembut dan tiada dipaksa gerakannya. Oleh kerana itu ia memerlukan minda yang lebih tenang dan kemampuan kelenturan badan yang lebih tinggi. Maka kebiasaannya Senaman Harimau diamalkan terlebih dahulu sebelum Senaman Kucing. Pada awalnya pula pun, Senaman Kucing dilakukan di waktu malam dibiasakan pergerakannnya sehingga badan menjadi lentur, kemudian baharulah ia dilakukan di waktu pagi bersama Senaman Harimau. Senaman Kucing juga sesuai dilakukan oleh kaum wanita.

Memukul Pantai

Seorang tua Melayu, telah manyatakan bahawa sekiranya kita bangun dari tidur, sebaiknya janganlah terus bingkas bangun. Paling baik ialah menggeliat dahulu, pusing kanan dan kiri dan kemudian baharu bangun. Di sini dicatatkan gerakan Senaman Kucing yang awal bila saja bangun dari tidur.

Tutup mata, tangan diluruskan ditepi-tepi badan. Pusingkan biji mata seolah-olah mahu memerhatikan sekeliling. Lakukan untuk kira-kira 10 saat. Kemudian tarik nafas dalam-dalam, tahan nafas 7 saat, dan hembus nafas perlahan-lahan hingga habis. Ulangi 3 kali. Tangan yang berada ditepi badan itu dibawakan lurus melampaui badan sambil menarik nafas lagi. Masa yang diambil untuk menggerakkan tangan itu ialah 7 saat. Kemudian kembali ke posisi pertama sambil menghembus nafas perlahan-lahan. Senaman ini menolong mengimbangi urat saraf, meluruskan tulang belakang serta menyusun urat-uratnya.

Kerusi Raja

Urutan pada lubang buah zakar dilakukan dengan pelbagai cara. Salah satunya ialah dalam keadaan berbaring sebagaimana illustrasi.

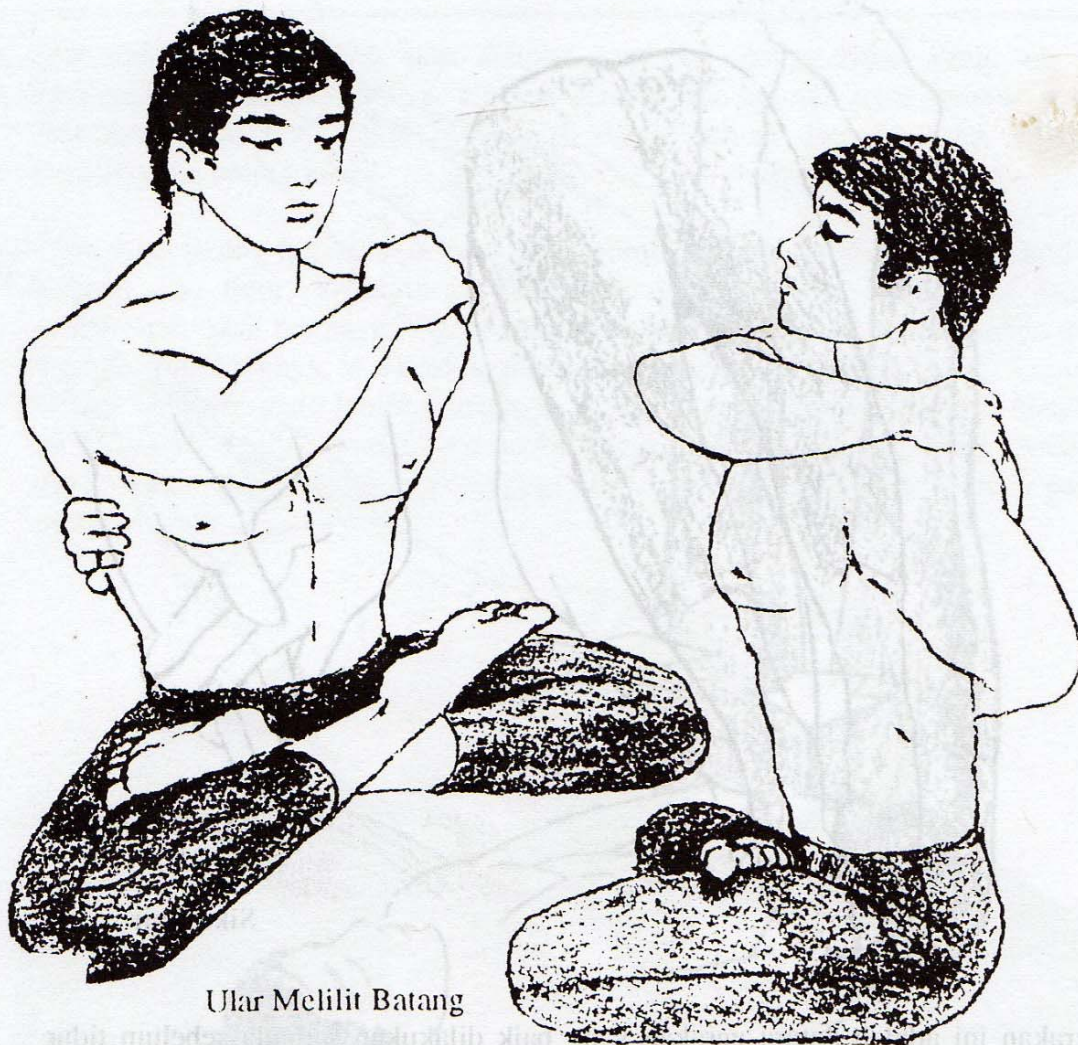
Cara melakukannya ialah, mula-mula baring terlentang dan bertenang dan kemudian tarik nafas dalam-dalam sambil mengangkat kaki lurus dan menegak. Pastikan bahawa belakang anda lurus dan kedua kaki diangkat lurus tanpa membengkokkan lutut. Tahan nafas.

Dengan menggunakan perut jari (paling mudah jari tengah), urut urat yang berada di tepi perut (salur mani) dengan perlahan-lahan ke arah atas dan tepi perut. Ulangi urutan ini 3 kali. Akhirnya lepaskan kaki perlahan-lahan agar berlunjur semula dan lepaskan nafas. Gerakan ini membantu membetulkan perjalanan darah ke urat zakar supaya ia dapat menegang dengan lebih baik serta dapat menambah daya sedar dengan mengalirkan darah ke kepala.

Siku Baji

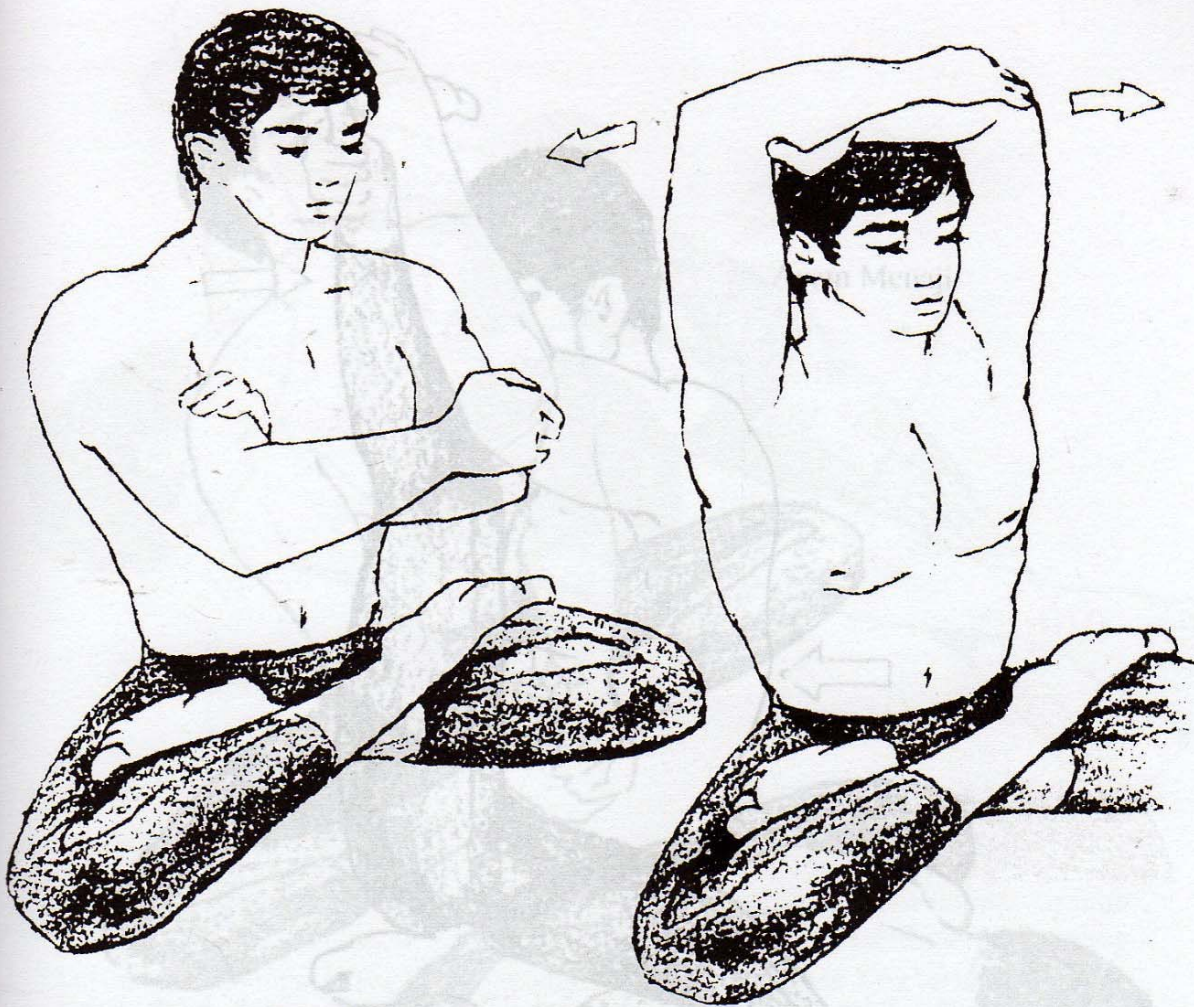
Gerakan ini adalah antara gerakan yang baik dilakukan samada sebelum tidur atau di pagi hari setelah bangun tidur. Ia adalah antara gerakan yang berfaedah untuk pinggang, saraf tengkok dan belakang. Senaman ini membantu mengalirkan darah ke kepala dan dapat memulihkan sakit pinggang.

Bermula dengan berbaring terlentang dan bertenang. Angkat kedua kaki serentak hingga melewati atas kepala seperti illustrasi. Cuba cecahkan kedua jari kaki ke lantai. Pastikan bahawa kedua-dua lutut adalah lurus dan pergerakan dibuat dengan lurus ke arah kepala. Bertahan di posisi ini selama 7 saat.

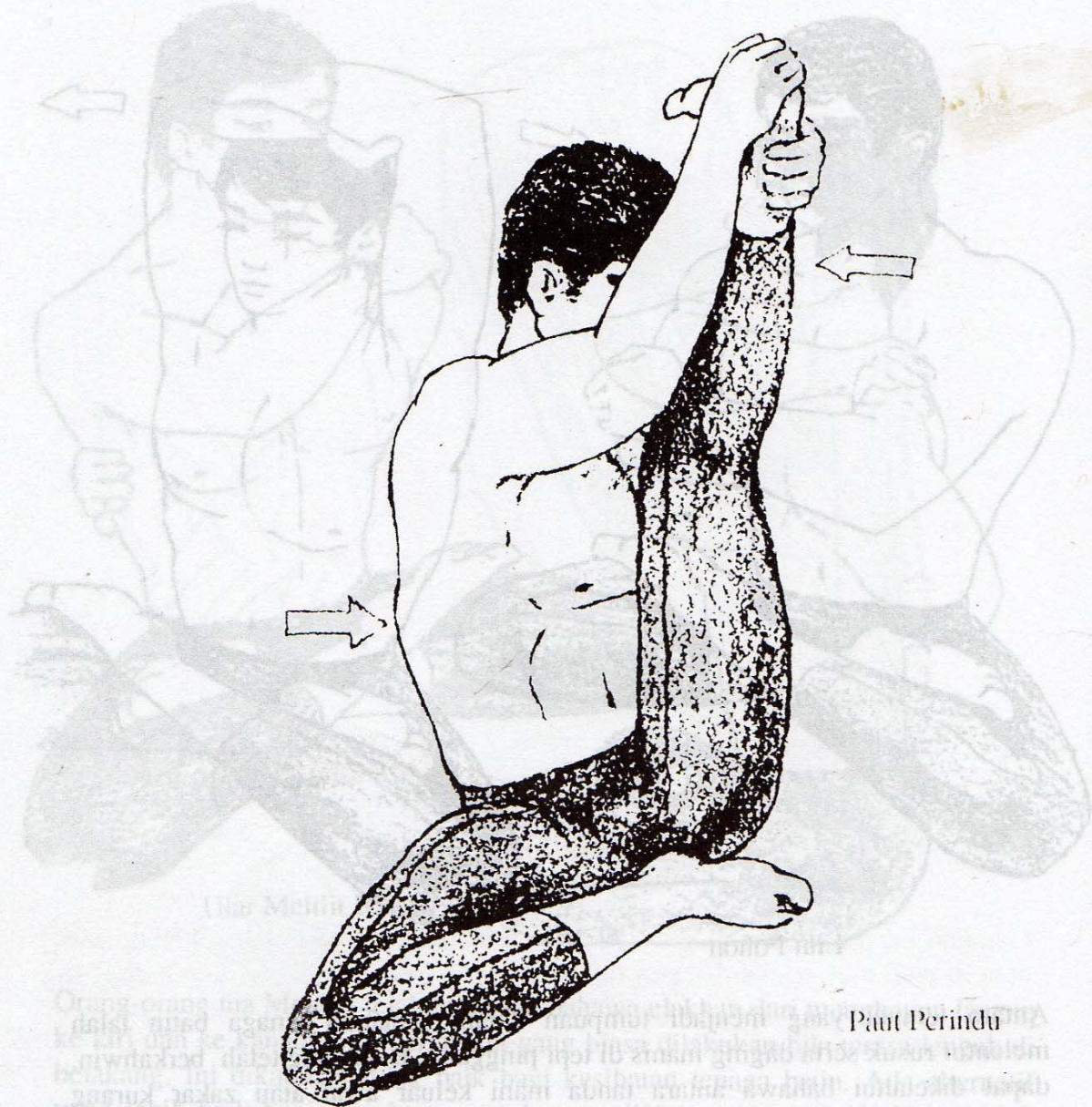
Semasa melakukan gerakan, tangan disilangkan seperti illustrasi sebelah kanan. Lengan mestilah lurus juga sebagaimana kedua kaki. Berat badan diagihkan ke arah kaki semasa gerakan dilakukan. Jika anda merasa sukar menjejakkan kaki ke lantai, maka boleh pegang kedua ibu jari kaki dengan jari-jari tangan. Kemudian dengan perlahan-lahan dan dalam keadaan lutut yang lurus, kembali semula ke dalam keadaan terlentang. Masa yang diambil untuk terlentang semula ialah kira-kira 7 saat. Jika dilakukan dengan betul, di dengar tulang belakang berbunyi dan jika perut ada angin, maka ia akan keluar.

Ular Melilit Batang

Orang-orang tua Melayu telah berpesan bahawa elakkan dari menghayun tangan ke kiri dan ke kanan, iaitu perlakuan yang biasa dilakukan bila terasa lenguh di belakang. Ini dikatakan tidak baik bagi kesihatan tenaga batin. Ada alternatif yang lebih baik bagi membantu untuk memulihkan urat rusuk dan bahu serta menguatkan dada.

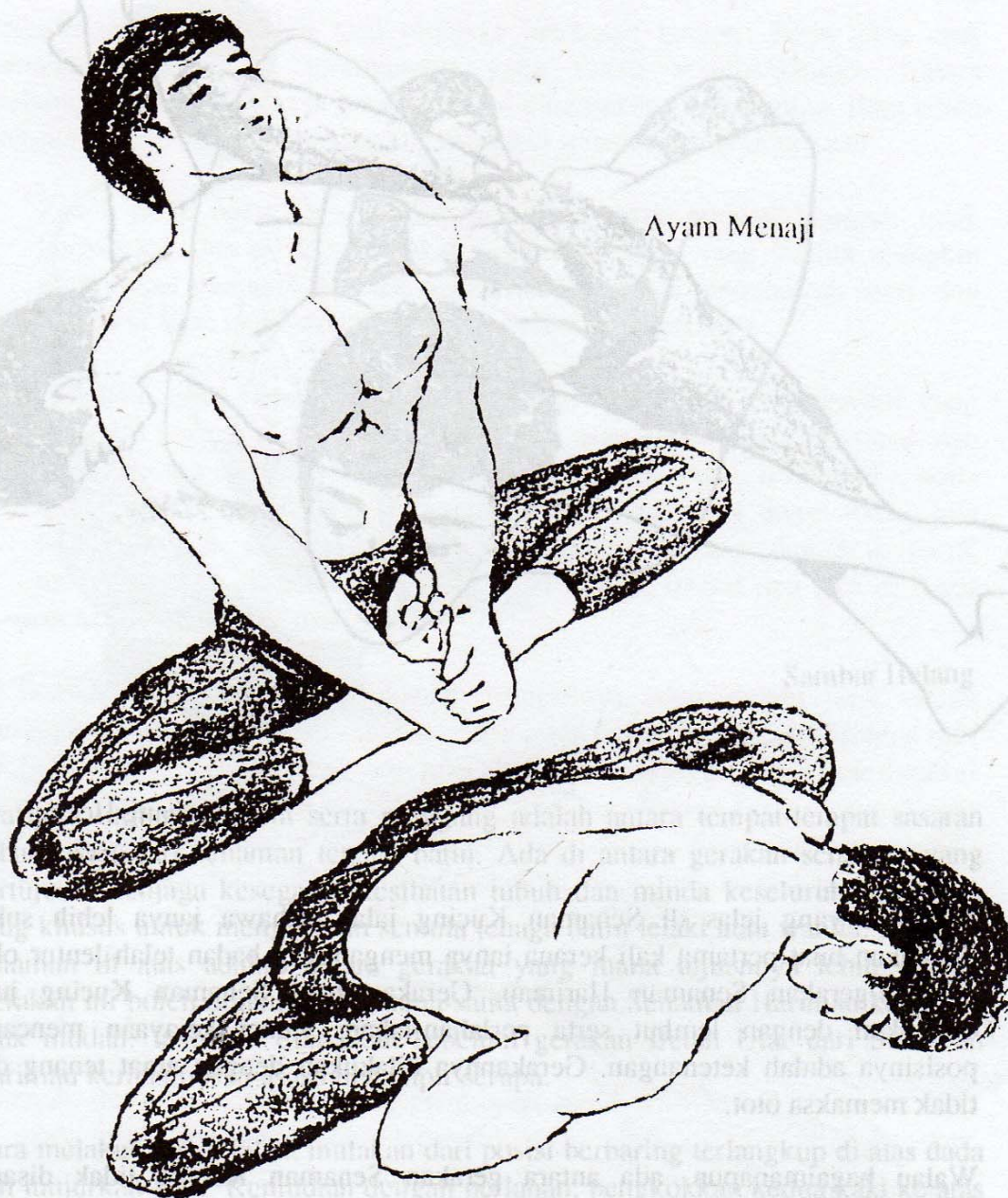
Orang Melayu ada cara yang tersendiri bagi memusing badan dan ia dikatakan membantu mengekalkan tenaga batin. Caranya ialah, mulai dengan duduk bersila sebagaimana illustrasi sebelah kanan. Lilitkan tangan kiri ke belakang sambil jari kiri itu memegang daging manis di tepi pinggang kanan atau ditulang rusuk kanan, dari arah belakang. Tangan kanan depangkan lurus arah kanan. Tegakkan badan. Tarik nafas.

Dengan perlahan, bawa tangan kanan itu ke arah bahu kiri dan cuba memautnya sebagaimana illustrasi sebelah kiri. Perhatikan bahawa tangan kiri memaut rusuk kanan sementara tangan kanan memaut bahu kiri. Tahan nafas 7 saat, kemudian lepaskan perlahan-lahan sambil mendepangkan semula tangan kanan sebagaimana illustrasi sebelah kanan. Lepas itu tukar tangan dan ulangi proses yang sama.

Liut Pohon

Antara tempat yang menjadi tumpuan dalam senaman tenaga batin ialah melentur rusuk serta daging manis di tepi pinggang. Bagi yang telah berkahwin, dapat diketahui bahawa antara tanda mani keluar awal atau zakar kurang menegang ialah lenguh dan terasa di bahagian yang tersebut. Kita dapat lihat bahawa kebanyakan dari gerakan Senaman Harimau dan Kucing menumpukan terhadap cara melentur bahagian pinggang.

Gerakan senaman yang membantu mengatasi masalah ini adalah sebagaimana illustrasi. Duduk bersila. Peluk tubuh sebagaimana illustrasi sebelah kiri dalam keadaan memegang siku. Tegakkan badan. Tarik nafas dengan perlahan sambil mengangkat tangan yang berpeluk tubuh untuk melewati kepala iaitu ke belakang sedikit dari ubun-ubun. Tanpa memusingkan badan, bengkokkan badan ke arah kanan dengan perlahan-lahan hingga terasa perit tepi pinggang kiri. Tahan hingga kira-kira 5 saat. Kemudian bengkokkan pula badan ke arah kiri dengan cara yang sama. Pastikan bahawa dada sentiasa menghala ke depan, jangan dipusingkan.

Paut Perindu

Seorang tua Melayu perempuan telah menyatakan bahawa gerakan di atas adalah peringkat awal latihan melentur sebelum seseorang itu dapat meletakkan kakinya di atas tengkok. Maka gerakan ini adalah mirip gerakan Eka Pada Sirasana, atau Omkarasana atau Dwipada Sirasana, meletakkan kaki di atas tengkok itu tidak digalakkan pembaca melakukannya. Disini dicatatkan kaedah yang mudah sebagaimana diajarkan oleh orang Melayu.

Duduk bersila dan bertenang. Kemudian tarik nafas dalam-dalam. Angkat kaki kanan lurus ke atas. Tarik kaki itu dengan kedua tangan ke arah dada. Tahan posisi dan nafas selama 7 saat. Lepaskan nafas dengan perlahan sambil meletakkan semula kaki ke bawah. Ulangi dengan kaki kiri pula. Senaman ini berguna untuk membetulkan urat peha dan betis, menarik dan melentur urat kiri dan kanan bumi zakar, serta membetulkan urat bahu dan lengan. Lakukan perlahan-lahan, jangan dipaksa. Buat setakat posisi yang termampu.

Mulai dengan duduk, temukan kedua telapak kaki dan peha dibuka lebar sebagaimana illustrasi atas. Kedua-dua tangan memegang kaki. Kemudian tarik nafas, tegakkan belakang, paut kedua kaki ke arah kemaluan. Tahani nafas selama 7 saat. Lepaskan nafas perlahan-lahan sambil melepaskan semula kaki ke bawah.

Dengan keadaan tangan masih memegang kedua kaki, rebahkan badan perlahan-lahan ke depan sehingga jejak kepala ke lantai. Tangan yang memaut kedua kaki itu yang membantu untuk melenturkan badan hingga kepala jejak ke lantai. Tahan di posisi itu kira-kira 7 saat, kemudian bangun semula perlahan-lahan untuk kembali duduk. Senaman ini memulihkan tulang belakang dan menjaga buah pinggang. Ia agak sukar dilakukan, terutamanya jika badan belum lentur. Lakukan setakat rebahan yang termampu, jangan dipaksa-paksa.

Terbang Helang

Satu ciri yang jelas di Senaman Kucing ialah bahawa ianya lebih sukar dilakukan buat pertama kali kerana ianya menganggap badan telah lentur oleh gerakan-gerakan Senaman Harimau. Gerakan bagi Senamān Kucing juga dilakukan dengan lembut serta perlahan-lahan. Kunci kejayaan mencapai posisinya adalah ketenangan. Gerakannya dilakukan dengan amat tenang dan tidak memaksa otot.

Walau bagaimanapun, ada antara gerakan Senaman Kucing tidak disaran melakukannya kerana amat sukar mencapai posisi yang dikehendaki. Salah satu darinya ialah sebagaimana illustrasi di sebelah. Ia dicatat sekadar menambah pengetahuan. Tanpa kelunturan yang cukup, dikhuatiri ia memudaratkan badan.

Bermula dengan cubaan mengangkangkan kaki sedikit demi sedikit di kala pagi hinggalah dapat mencapai tahap maksima sebagaimana di illustrasi. Dari duduk yang mengangkang itu, pegang kedua telapak kaki dan tarik nafas. Cuba bengkok ke depan hingga kepala dapat mencecah lantai. Kemudian lepaskan nafas dengan perlahan-lahan dan cuba duduk semula sebagaimana asal.

Senaman ini berguna untuk mengelakkan sakit lemah jantung, menambahkan daya ketahanan dan kekuatan jima' dan dapat menguatkan daya ketegangan zakar.

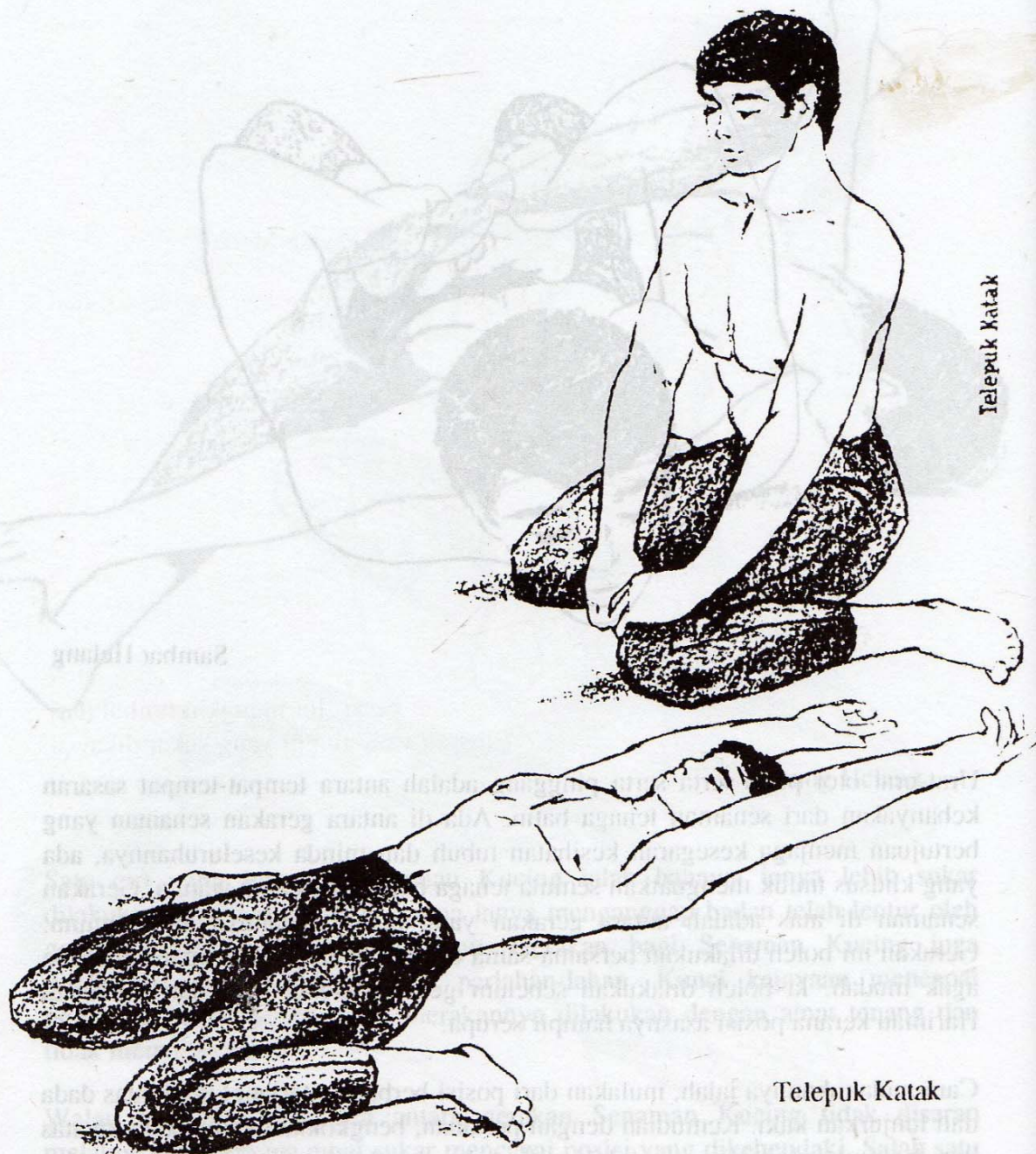
Sambar Helang

Urat-urat otot peha serta serta pinggang adalah antara tempat-tempat sasaran kebanyakan dari senaman tenaga batin. Ada di antara gerakan senaman yang bertujuan menjaga kesegaran kesihatan tubuh dan minda keseluruhannya, ada yang khusus untuk menguatkan semula tenaga batin lelaki atau wanita. Gerakan senaman di atas adalah antara gerakan yang mana tujuannya lebih umum. Gerakan ini boleh dilakukan bersama-sama dengan Senaman Harimau kerana ia agak mudah. Ia boleh dilakukan sebelum gerakan Betah Ular dari Senaman Harimau kerana posisi asasnya hampir serupa.

Cara melakukannya ialah, mulakan dari posisi berbaring terlangkup di atas dada dan lunjurkan kaki. Kemudian dengan perlahan, bengkokkan kedua kaki ke atas dan ke arah punggung sambil menekan ke dua kaki tersebut dengan kedua tangan di pergelangan buku lali. Tujuan tekanan itu ialah agar kedua kaki tersebut tetap di atas punggung.

Dengan perlahan, tarik nafas dalam-dalam, cuba angkatkan kepala seberapa tinggi yang mungkin sambil tetap menekan kedua kaki agar ia mantap di punggung. Tekanan ke atas kaki itu dilakukan serentak dengan tarikan ke atas ke dua-dua kaki tersebut hingga dapat dirasakan urat peha tegang. Tahankan nafas selama 7 saat, kemudian baharulah lepaskan nafas sambil kembali berlunjur.

Gerakan senaman ini dapat menarik kedua urat yang mengendalikan peha dan menguatkan pinggang serta bahu. Ia juga dikatakan mengelakkan dari penyakit kencing manis.

Telepuk Katak

Ini adalah antara gerakan yang paling sukar dari Senaman Kucing. Tanpa kemahiran, lakuan, gerakan ini tidak digalakkan. Ia hanya dicatatkan bagi menambah pengetahuan. Mula-mula duduk seperti illustrasi di sebelah, tulang tungking dijejakkan di atas lantai, badan mesti tegak dan bila sudah sempurna duduk itu, tarik nafas sedalam-dalamnya. Dengan perlahan sekali, rebahkan badan hingga bahu mencecah lantai dan kedua tangan diluruskan sebagaimana illustrasi bawahnya. Apabila posisi ini telah sempurna, bangun pula dengan perlahan hingga kembali pula ke posisi asal. Hembuskan nafas dengan perlahan-lahan. Gerakan ini adalah antara gerakan yang disarankan untuk dilakukan di waktu malam, iaitu sebelum tidur dan sebelum bersenggama.

Panji Teruna.

Terdapat berbagai amalan bagi menjaga kesihatan tenaga batin yang elok diamalkan oleh lelaki terutamanya yang mahu berumahtangga. Antara amalannya dirangkumkan di bawah ini dan dinamakan Panji Teruna. Bagi lelaki yang normal, ada dua masaalah yang mungkin terjadi apabila jima' iaitu:

1. Zakar tidak cukup ketegangannya akibat tidak menjaga makan, tidak berpantang dan tidak melakukan senaman. Zakar yang lembik mungkin tidak dapat menusuk ke faraj, tidak mampu untuk memuaskan isteri, dan mungkin akan memancutkan mani sebelum tiba masanya.

2. Pancutan mani sebelum masanya. Gejala terjadi dari rasa sensitif yang melebihi normal pada saraf-saraf kelamin, atau nafsu jima' yang tinggi dan tidak mampu mengawalnya. Rasa ngilu yang berlebihan itu terjadi apabila lelaki banyak makan makanan sejuk. Nafsu jima' yang tinggi terjadi bila terlalu banyak makan makanan yang panas. Cara paling baik untuk mengatasi dua ekstrim ini ialah dengan latihan fizikal dan jika di Barat menerusi konsultasi psikologi.

Ini bermakna, lelaki teruna bukanlah semestinya tahan dalam jima' malah kemungkinan pancutan mani sebelum masa lebih besar. Ini mungkin timbul dari dua faktor penting bagi teruna iaitu rasa ghairah yang tinggi yang sukar dikawal kerana "barang yang haram menjadi halal", dan juga kerana kurang pengalaman yang mengakibatkan sukar bagi menyesuaikan tempo jima', rangsangan jima', posisi jima', masa jima' serta kawalan psikologi untuk mendatangkan hasil yang dihajatkan.

Gejala zakar lembik mungkin terjadi pada semua peringkat umur. Ia paling mudah terjadi di kalangan lelaki yang suka memakan makanan sejuk dan berat badan melebihi normal. Bagi lelaki lain, ia mungkin bersebab dari kurang senaman, dan lakuan tidur malam yang tidak betul. Kes yang lebih gawat dari itu ialah tulang belakang yang terhentak, atau saraf tunjang yang tersekat, menyebabkan saraf penegangan zakar tidak berfungsi penuh.

Aspek-aspek psikologikal sebagai ubat tidak dibincangkan secara amat terperinci di Timur, tidak seperti di Barat. Kaedah perawatan di Timur lebih banyak menekankan aspek fizikal. Aspek psikologi banyak dibincangkan di Barat mungkin kerana di sana ramai manusia mengalami tekanan jiwa kehidupan metropolitan dan rasa marah atau benci atau cemburu kepada pasangan kerap berlaku kerana gejala kebebasan seks. Di Timur pada masa dahulu, perkara ini jarang berlaku. Namun satu perkara perlu diingat iaitu "percaya bahawa anda boleh menjayakannya, maka anda boleh melakukannya dengan izin Allah". Keyakinan dapat mengubati kelemahan yang ada.

Disamping usaha-usaha fizikal yang dicatatkan, maka paling baik agar berdo'a kepada Allah agar dikurniakan kekuatan dan ketahanan.

Disenaraikan berikut ini petua-petua Melayu lama mengenai cara menjaga kesihatan tenaga batin. Kebanyakannya adalah berkaitan dengan Ilmu Tabib dan sedikit-sedikit mempunyai pengaruh Islam:

1. Mengurut Zakar.

Bila bangun pagi sebelum buang air kecil, sebaiknya semasa zakar masih tegang, ambil air liur basi dari langit-langit menggunakan ibu jari yang kanan. Kemudian selawat ke atas Nabi Muhammad s.a.w. tiga kali berturut-turut. Bawa perut ibu jari itu ke kepala zakar lalu urut sekali lalu dari kepala zakar menghala ke lubang kencing. Prosidur ini membantu menyegarkan kepala zakar dan agar tidak mudah ngilu ketika senggama.

2. Menajamkan Zakar.

Biji zakar yang keras akan menambah nikmat kepada isteri dan menegangkan zakar serta melambatkan pancutan mani. Untuk itu, zakar harus ditajamkan untuk mengeluarkan Biji Zakar hingga dirasakan ia menonjol ke hujung kepala zakar apabila zakar tegang.

Cara menajamkannya ialah apabila bangun tidur, duduk lantas temukan kedua-dua tapak kaki. Sebaiknya zakar adalah masih tegang semasa melakukan latihan ini. Tarik nafas dalam-dalam sambil menekan kedua-dua lutut dengan tapak tangan. Cuba tekan lutut itu hingga jejak ke lantai tapi jangan dipaksa. Pada masa itu, kendalikan otot zakar (otot-otot pengemut kencing) dengan mengemutkannya. Jika zakar masih tegang, maka pastikan bahawa kepala zakar menjadi besar dan berkilat apabila otot itu dikemutkan. Cara kedudukan semasa melakukan ini ditunjukkan di dalam Senaman Harimau langkah yang kedua.

3. Mengesatkan Kepala Zakar.

Praktik ini bertujuan untuk mengurangkan sensitiviti pada kepala zakar dan memberi latihan kepada saraf-saraf yang berhubung dengannya agar biasa dengan rasa kengiluan yang tinggi. Rasa ngilu adalah antara sebab mengapa mani terpancut lebih awal. Kepala zakar yang lebih kesat juga akan menambahkan kelazatan kepada isteri.

Caranya ialah, mulakan dengan duduk seperti mahu bersila tetapi kedua tapak kaki ditemukan. Tangan kiri memegang kaki kiri dan tangan kanan memegang batang zakar (paling baik ialah di kala zakar tegang di waktu pagi). Tarik nafas, kemutkan otot zakar, dekatkan kaki kiri ke kepala zakar dan geselkan telapak kaki ke kepala zakar ke arah lubang kencing, satu hala sahaja. Ulangilah hingga 3 kali geselan. Boleh juga diulangi hingga terasa ngilu, baharulah berhenti.

4. Cara Meminum Air Waktu Pagi.

Air yang diminum ialah Air Masak Mati (air masak yang sejuk), diminum di kala pagi dalam kedudukan seperti orang mahu merangkak. Sebelum minum tarik nafas. Tahani nafas ketika meneguk (jangan dihembuskan ke dalam gelas). Tegakkan kepala ketika meneguknya, bukan menunggangkan gelas. Minum cara ini dikatakan dapat melegakan kerongkong serta berupaya membersihkan usus perut dari kekotoran dan dahak yang terkumpul semasa tidur. Ia dibersihkan sebagai penyediaan untuk hari yang baru.

Nota: Saidina 'Ali mengajarkan bahawa sebaik-baiknya minum air hujan kerana ia mensucikan badan dan menyembuhkan segala penyakit. Pada waktu pagi minum air sambil berdiri dan waktu malam minum sambil duduk. Islam juga mengajarkan minum dengan meneguk dengan perlahan-lahan, paling sedikit 3 teguk. Mulai dengan Bismillah dan akhiri dengan Alhamdulillah. Rasulullah s.a.w. selalu meminum air bercampur madu di waktu awal pagi.

5. Cara Buang Air Kecil.

Buang air kecil di kala awal pagi mengakibatkan perubahan suhu yang mendadak pada pundi kencing lantas pada zakar. Cara yang dicatatkan ini dikatakan dapat mengelakkan angin pasang dan menolong memanaskan serta mengeraskan batang zakar. Caranya ialah, cari buluh yang mana lubangnya lebih besar dan panjang dari saiz zakar ketika tegang. Keringkan dan simpan buluh tersebut. Bila mahu buang air di kala pagi, maka masukkan batang zakar ke dalamnya dan buang air di dalam buluh tersebut. Biarkan zakar berendam di dalam buluh sekadar 10 saat, baharulah basuh zakar serta buluh tersebut sebersih-bersihnya. Dikatakan juga, jika tiada buluh, maka memadai menadah air kencing itu dengan tangan kiri dan dan kemudian mandikan batang zakar dengan air itu, dan basuh.

Ada juga petua bahawa semasa melepaskan air kencing itu, jangan dilepaskan sekaligus, tapi lepaskan sedikit dahulu, tahan dan kemudian baharu dilepaskan semuanya.

Nota: Amalan di atas tidak diajarkan oleh Islam, hanya petua orang Melayu lama. Antara tertib yang diajarkan oleh Islam ialah, ketika masuk ke bilik air, dahulukan kaki kiri, mencangkung dengan meletakkan berat badan kepada kaki kiri. Setelah selesai buang air, maka dilakukan Istabra iaitu memicit kepala zakar dan menariknya sedikit ke hadapan bagi membersihkan sisa-sisa air kencing jika masih ada. Kemudian sunat bagi membersihkan bahagian bawah tubuh dengan air sejuk bagi mengelakkan kencing batu. Bila keluar dari tandas maka mulai dengan kaki kanan.

6. Cara Buang Air Besar.

Dikatakan bahawa cara ini patut diamalkan terutama pada ketika pagi. Buang air kecil dahulu hingga habis dan kemudian baharu buang air besar. Jangan ditahan diri dari buang air besar kerana ini akan memudaratkan badan. Bila hendak buang air besar maka kepitkan kedua belah tangan dicelah pelipat antara betis dan paha. Jongketkan kaki kanan, kaki kiri tetap seperti biasa. Dengan cara ini maka berat badan akan tertumpu ke sebelah kiri. Semasa meneran, maka kacipkan gigi bawah ke gigi atas.

Cara di atas mirip kepada apa yang diajarkan oleh Islam dan Ilmu Tabib Islam.

7. Cara Mandi.

Ampu atau pegang buah zakar dari bawah ke atas, sebaiknya menekup hingga seluruh batang zakar agar tidak terkena air siraman pertama. Sirami dahulu dua kepala lutut dengan air, kemudian baharulah sirami kepala, lantas teruskan mandi dengan menekup zakar secara yang tersebut.

Nota: Perkara di atas tidak diajarkan oleh Islam. Antara yang diajarkan oleh Islam ialah jangan mandi ditempat terbuka dalam keadaan aurat terbuka. Jangan mandi ketika perut kenyang atau lapar, jika lapar makan sedikit baharu mandi. Ketika mandi jangan minum air sejuk atau makan semangka. Hilangkan bau yang tidak sedap pada badan dan cukur bulu-bulu ketiak dan ari-ari agar air dapat menyerap mudah lantas membersihkan kawasan itu.

8. Sarapan Pertama.

Diajarkan oleh orang Melayu lama supaya mengamalkan makan Kulit Kayu Manis (kira-kira seinci panjangnya) atau sebiji Cengkih sebelum sarapan pagi. Ini bagi mengeraskan zakar.

9. Cara Makan.

Tenaga berkurangan dan tidak bertambah, tetapi ada cara bagi membangkitkan semula tenaga dan melambatkan proses berkurangnya tenaga. Menurut orang Melayu lama, mula-mula makan sebuku kecil garam, ia dapat menghindarkan berbagai penyakit. Setiap kali mahu mula makan, kepalkan sebanyak 3 kepal nasi yang tidak bercampur apa pun. Semasa mahu menyuap maka baca:

Bagi suapan pertama : بسم الله

Bagi suapan kedua : بسم الله الرحمن

Bagi suapan ketiga : بسم الله الرحمن الرحيم

Untuk suapan ketiga itu, hembuskan atau tiup tiga kali hingga air ludah memercik sambil mengucapkan : شفاء (ertinya ubat) sebanyak 3 kali. Ketika makan, kunyah makanan sehingga lumat dan jangan berulam air di antara suapan melainkan jika tercekik. Apabila selesai makan, maka ambil dan makan sebiji kecil garam. Kemudiannya, tunggu hingga nasi turun ke perut baharulah meminum air.

Nota: Bacaan Bismillah bagi tiga suapan pertama itu adalah serupa sebagimana yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali, tetapi mengepal nasi, dan kemudian menghembuskan sambil membaca شفاء itu tidaklah ditemui dari punca Islam setakat tajuk ini ditulis. Di dalam Islam diajarkan bahawa bacaan Bismillah itu hendaklah dikuatkan. Makan dengan tangan kanan, kecilkan suap dan baguskan kunyahan. Makanan yang panas jangan dihembus, tetapi bersabar hingga mudah untuk memakannya. Jangan makan ketika perut sudah kenyang. Duduk di atas lantai adalah sunnah. Berusaha agar terdapat sayur dan cuka dimeja makan. Makanan yang jatuh ke meja sunat di makan. Setelah makan, bersihkan gigi dan setelah itu berkumur tiga kali. Amalan memakan garam sebelum dan setelah makan memang disunatkan dalam Islam.

10. Cara Tidur Malam.

Semasa mahu tidur, duduk di atas kedua telapak kaki (seperti duduk antara dua sujud) dan dengan perlahan cuba rebahkan badan lurus ke belakang. Kemudian dari posisi itu, cuba bangun semula dengan perlahan, tanpa pertolongan tangan. Kemudian baringlah. Sambil meletakkan kedua tangan hampir dengan mulut, baca Surah Al-Fatihah, Surah An-Nas, Surah Al-Falaq dan Surah Ikhlas, kemudian sapu dengan tapak tangan itu anggota badan yang tercapai oleh tangan selain dari kemaluan hadapan serta belakang.

Ketika tidur, adalah lebih baik memakai kain sarung dan tidak memakai celana dalam (underwear). Ini adalah kerana untuk membolehkan darah mengalir dengan lancar disekitar zakar serta pinggang semasa tidur. Tidurlah dengan mengiring di atas lambung kanan kerana ia mempunyai faedah kesihatan.

Nota: Di dalam Islam, disunatkan wuduk sebelum tidur. Posisi tidur adalah mengadap kiblat dan baring mengiring di atas tubuh bahagian kanan (lambung kanan) serta meletakkan tangan kanan di bawah muka seolah-olah seperti bantal. Keadaan kaki adalah bebas. Ada kitab yang menyatakan bahawa tidur di atas lambung kiri adalah seperti kelakuan raja kerana mahu menghadamkan makanan yang telah dimakan, tidur dilambung kanan adalah sebagaimana perbuatan para nabi dan wali, tidur terlentang atau terlangkup adalah mirip kepada perbuatan syaitan dan elok dijauhi.

Bab Tertib Jima'

Meliputi faedah mengetahui tertib jima', kelebihan jima' cara Islam, komentar awal mengenai tertib jima' cara Islam, ringkasan tertib jima' cara Islam, tertib bersenda gurau, edaran nafsu perempuan, Tiga Lubuk Nafsu, doa-doa percintaan dan pertemuan, strategi dan ganjaran pahala untuk melakukan jima', memilih ketika terbaik bagi melakukan jima', tertib sebelum menghampiri, bagaimana melakukan Istimta' Sifatun Naum, tertib memulakan jima', mengenai Ilmu Nisa', rahsia dan praktik Ilmu Insan, mengenai mandi wajib, cara bagi isteri membangkitkan syahwat suami, petua Cina melambatkan keluar mani, Senggama Petua Guru, teknik memasukkan zakar dan berdayung, Senggama Cumbuan Tangan, Senggama Paksi Bumi dan nasihat berkaitan dengan lakuan jima'.

Faedah Mengetahui Tertib Jima'

Tertib adalah suatu seni yang tersusun rapi. Bahasa moden memanggil itu sebagai prosidur, tetapi orang-orang dahulu memanggilnya sebagai adab. Adab adalah antara ciri masyarakat bertamaddun.

Dalam tertib telah sedia ada pengalaman orang terdahulu, telah ada pantang larang dan telah ada juga dimasukkan rahsia-rahsia yang tidak dapat dikesani oleh mata kasar. Jima' yang tertib adalah beradab dan berseni, dan mempunyai tujuan kebaikan iaitu dapat memuaskan kedua-dua pihak iaitu suami dan isteri, dan sekiranya dari jima' itu menghasilkan anak, mudah-mudahan anak itu menjadi anak yang sihat dan berguna kepada masyarakat, taat pada agama dan hormat kepada ibubapa.

Dalam setiap perlakuan ada tertibnya. Insan yang lapar perlu mencari makan. Apabila mahu makan dia membasuh tangan, kemudian dia akan menyuap makanan itu menggunakan tangan, mengunyahnya sedikit demi sedikit dan menelannya. Apabila sampai ketika dia akan berhenti makan. Itu adalah salah satu dari tertib makan yang banyak dan berbeza-beza. Ada juga bangsa yang tidak perlu membasuh tangan kerana mereka menggunakan sudu dan garpu. Tentang bila mahu berhenti makan juga adalah subjektif, Islam menyuruh berhenti makan sebelum kenyang, tetapi ada juga bangsa yang makan hingga 10 peringkat makanan sekali makan. Tertib mana yang paling baik banyak bergantung pada pertimbangan akal. Namun adalah lebih berfaedah jika diketahui mengapa sesuatu tertib itu lebih baik dari yang lain.

Rasulullah s.a.w. menyarankan bahawa jika umatnya mahu melakukan jima' maka hendaklah dilakukan secara bersungguh- sungguh. Seks moden dilakukan secara sambil lewa, hanya sebagai pelampias nafsu yang mahukan hubungan seks itu pada mulanya. Itu tanda bahawa ia tidak dilakukan dengan bersungguh-sungguh, kerana kepuasan hanya akan diperolehi oleh sebelah pihak, sedang pihak yang satu lagi mungkin akan teraniaya.

Secara keseluruhan, tertib jima' adalah untuk keharmonian sejagat. Cara yang betul serta berfaedah akan memuaskan naluri pelaku. Jima' itu adalah bahasa nostalgia cinta hidup berpasangan. Seharusnya ia tidak disampaikan secara kabur dalam suasana yang tidak teratur. Ia bukan sahaja jalan adat melahirkan zuriat, ia juga ciri cinta syahwat suami tehadap isteri dan isteri terhadap suami. Ia komunikasi dua hala. Satu fenomena cinta penuh dengan kemesraannya. Tidak adalah bahasa cinta pada isteri yang lebih berkesan selain jima'. Ia jalan penyelesaian rempah ratus kemuraman rumahtangga. Maka jima' dapat berfungsi mengendurkan ketegangan perasaan akibat tekanan-tekanan dalam hidup.

Namun jima' yang dapat berfungsi sebagaimana itu adalah jima' yang dilakukan dengan tertib. Tanpa itu maka besar kemungkinannya jima' menimbulkan kesan yang lebih buruk. Di dalam Islam, tertib jima' itu penting bagi mendapat keredhaan Allah, mendapat banyak pahala.

Kelebihan Jima' Cara Islam.

Beruntunglah orang-orang Islam kerana jima' yang dilakukan dengan tertib, sempurna dan lemah lembut itu mendapat pahala yang banyak. Islam memandang jima' sebagai satu ibadah dan dari itu adalah satu ilmu yang secara komparatif paling lengkap. Antaranya jima' secara Islam itu mengandungi:

a. Mengenai nafkah batiniah dan kesungguhan terhadapnya.
b. Pengucapan-pengucapan kegembiraan, tasbih dan zikir. Jima' disamping ingat kepada Allah.
c. Kucupan-kucupan cinta yang mensasar secara efektif ke Zon Berahi Isteri (Erogenous Zone).
d. Kajian waktu dan masa serta mensasar rangsangan itu ke organ yang sesuai kerana faktor peredaran nafsu.
e. Pengetahuan tentang hakikat fizikal dan spiritual wanita.
f. Adab bergaul sebelum, ketika dan selepas jima'.
g. Pengetahuan tentang pendidikan anak sejak dari tumpahnya mani ke rahim.
h. Persediaan sampingan untuk jima' dari segi amalan seharian.
i. Faktor redha, kesyukuran dan kesabaran.
j. Cara mengatasi nafsu berahi apabila isteri haid.
k. Hukum-hukum jima'.
l. Ketika dan cara jima' bagi kesihatan dan kecerdasan anak, serta kesihatan diri sendiri dan isteri.

Ilmu Jima' cara Islam berkisar kepada ajaran Al-Quran dan Sunnah Rasulullah, perbuatan para sahabat, dan iktibar dari peristiwa yang berlaku di sekitar perkahwinan ulama' besar Islam atau anak-anak mereka. Liputannya adalah amat luas serta terperinci, tiada terdaya untuk dicatatkan kesemuanya. Apa yang dapat dilakukan adalah hanya mencatatkan aspek-aspek terpenting dari jima' cara Islam, dan dicatatkan secara ringkas dan padat. Sekiranya pembaca berhajat untuk mendalaminya, maka disarankan bertanya kepada orang-orang alim dan membaca kitab-kitab yang membincangkan hal jima'.

Di bahagian ini, penyusun mencatatkan intipati tertib jima' dari pelbagai punca rujukan disusun hasil membandingkan dan juga menggabungkan pelbagai tertib dan praktik yang biasanya ditemui apabila merujuk tentang jima' secara Islam. Tujuannya ialah agar jima' secara Islam ini dapat digambarkan secara menyeluruh tetapi ringkas. Ini diharapkan dapat membantu pembaca untuk mengumpul pengetahuan- pengetahuan yang paling perlu.

Tertib jima' cara Islam ini disusun sedemikian rupa agar pembaca dapat melakukan jima' dengan pengetahuan yang lebih merangkumi serta halus dan lebih bermakna dan rangkuman ini lebih diharapkan dapat memberi maklumat berkaitan dengan perbezaan antara jima' yang diajarkan dikalangan masyarakat Melayu dan jima' secara Islam. Di setengah-setengah bahagian juga dicatatkan perbandingan antara kaedah jima' Islam itu, dari segi kelebihannya, apabila kita merujuk kepada seksologi Barat supaya kelebihan itu disedari dan dihargai.

Komentar Awal.

Tertib jima' dalam Islam yang dicatatkan di buku ini adalah hasil dari rujukan dari berbagai punca dan ia bermula daripada ajaran asas seorang guru. Namun didapati setiap buku yang dirujuk mempunyai pendekatan yang sedikit-sedikit berbeza mengenai tertib jima' serta adab sopannya. Walau begitu, secara mudahnya, jima' cara Islam itu terbahagi tiga bahagian iaitu istimta' yang diikuti oleh do'a mengusir syaitan, kemudian lakuan jima dan diakhiri dengan lakuan selepas jima'. Apabila diteliti akan isi kandungan berbagai buku yang baru mengenai hal jima' dalam Islam, ianya merujuk kepada Kitab 'Ubab karangan Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman Kamal Basha, yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu dan diterbitkan oleh Darul Ma'arif dalam tulisan jawi lama, dan masih dijual di pasaran.

Kaedah penyampaian kitab 'Ubab itu agak sukar difahami jika tiada belajar asasnya daripada guru. Ini kerana terdapat perkara yang sebenarnya berhubung dengan satu masalah tetapi dinyatakan dibeberapa tempat yang berbeza. Maka dengan itu, penulis menyusun tertib jima' cara Islam ini menurut apa yang ditekankan oleh guru dan menyelitkan doa atau lakuan yang tiada disebutkan di dalam 'Ubab tetapi disebutkan dalam kitab Ihya Ulumiddin oleh Imam Al-Ghazali, sedutan Tanbihul Anwar oleh Sheikh Kabir Al-Majlisi, pengumpulan dari berbagai kitab-kitab yang berisi do'a, serta rujukan dari kitab-kitab lain dengan kerjasama rakan-rakan penyusun. Disusun semula berbagai pendekatan tersebut dan didahulukan yang mana lebih patut dimulakan, agar tertib itu lebih lengkap dan rapi. Ini diharap dapat memberikan gambaran yang agak menyeluruh mengenai tertib jima' Islam sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah s.a.w. sendiri dan diamalkan oleh para ulama' zaman dahulu.

Tertib yang dicatatkan adalah agak terperinci dan mungkin sukar untuk dipraktikkan pada malam pertama jima'. Namun jika dilakukan pada setiap kali jima' adalah lebih baik. Jika tiada mampu melakukan secara terperinci, maka lebih baik dipraktik pada masa jima' yang diniatkan untuk melahirkan zuriat. Pada umumnya, jima' cara Islam itu tidak lari dari istimta' dan senda gurau yang baik, serta dilakukan jima' itu dengan lemah lembut dan bertimbangrasa. Istimta' pun mempunyai berbagai jenis pendekatan yang boleh dipilih sesuai dengan keadaan. Setakat yang telah dikaji, jima' cara Islam itu lengkap zahir dan batinnya, menjauhkan diri dari gangguan yang tidak dikehendaki samada nyata atau ghaib, agar dapat jima' dengan tenang. Kebersihan amat dijaga bagi kesihatan tubuh dan juga hati.

Membersihkan diri, menghias diri dan berwangian adalah digalakkan dalam jima' Islam. Faktor ini nampaknya tidak begitu ditekankan oleh pendekatan yang lain. Jima' cara Islam lebih tinggi mertabatnya dan tidak hanya untuk keseronokan dan syahwat.

Ringkasan Jima' Dalam Islam.

Tertib Sebelum Menghampiri Jima'.

Memilih ketika yang baik
Membersihkan diri dan berwangian
Salat sunat dua rakaat, sembahyang Isyak berjemaah.
Selawat dan pujian ke atas Nabi s.a.w. dan keluarganya.
Berdo'a suami isteri.
Menyebutkan harapan-harapan antara pasangan.
Membaca Surah Al-'Asr.

Tertib Menghampiri Jima'

Menyesuaikan keadaan cahaya bilik.
Do'a membuka baju sendiri
Membaca Surah Al-Ikhlas.
Takbir dan Tahlil
Do'a memohon zuriat yang baik.
Hadap kiblat
Beri Salam dan jawapan Salam.
Mendudukkan isteri, membaca kalimah redha.
Membuka baju isteri
Meraba, meramas buah dada isteri sambil selawat 3 kali
Istimta' Sifatun Naum
Membaringkan isteri, mengucup farajnya
Meletakkan kepala isteri di tangan suami, hisap lidahnya.

Tertib Memulakan Jima'.

Pegang puting susu, masukkan zakar sekadar hasyafah.
Membaca doa pengusir syaitan
Mencari Makam Lazat dari Makam Yang Lima
Memasukkan zakar ke dasar tanpa mendayung
Menginzalkan isteri melalui kombinasi Ilmu Insan
Memeluk isteri bila dia inzal, ciumi hidungnya

Tetib Meneruskan Jima'.

Hisap lidahnya, pertemukan nafas sambil berdo'a
Berdayung untuk mencapai Nikmatul Ijad
Menyukakan hati isteri ketika berdayung, Nikmat keenam
Berlaku lembut dan timbangrasa, Nikmat Ketujuh
Pemuasan Makam Yang Lima
Do'a bila hampir memancutkan mani

Tertib Ketika Keluar Mani dan Selepas Jima'

Do'a ketika terpancar mani
Bercumbu, berterima kasih, menyapu saki baki mani
Menyapu air langit-langit ke zakar
Menyapu tangan dan muka isteri dengan air bersih
Mandi Junub bersama

Tertib Bergurau Senda

Di dalam Kitab 'Ubab karangan Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman Kamal Basha telah mencatatkan bahawa Islam menggalakkan umatnya untuk bersenda gurau ketika mahu bersenggama mahupun selepasnya. Berikut dicatatkan beberapa pengajaran tentang senda gurau.

Apabila seorang lelaki hampir kepada isterinya hendaklah dia menyukakan isterinya dengan bersenda gurau kerana pahalanya besar dan banyak faedahnya. Menurut Jabir r.a. Rasulullah s.a.w. itu bersenda bergurau terlebih terlebih dahulu sebelum jima'. Menurut ahli tabib jika jima' tanpa bersenda gurau maka anak yang bakal dilahirkan itu perangainya jahat dan buta hatinya. Seperti sabda Nabi s.a.w. yang bererti bahawa tanda gelap hati lelaki ialah bahawa dia jima' tanpa bersenda gurau dan inilah kelakuan seperti orang tuli.

Digugurkan dosa mukmin dan isterinya dengan sebab dia bersenda gurau sebelum jima dan akan dikurniakan rezeki yang halal. Rasulullah s.a.w. sendiri menghisap lidah isterinya ketika berjima' dan inilah kelakuan sempurna insan yang dapat menyukakan perempuan dan sunnah. Jima'lah dengan perlahan-lahan hingga terhasil maksudnya serta maksud isterinya. Rasulullah juga berpesan agar kita jangan berhenti jima' hingga inzal isteri.

Menurut Imam Ghazali di dalam Ihya Ulumiddin, jika seorang suami itu telah inzal dahulu maka janganlah dia berhenti hingga isterinya pula inzal kerana jika tidak dilakukan sedemikian maka kemungkinan isteri akan keras hati dan tiada mengasihi. Semasa suami itu berhenti kerana telah inzal sedangkan isterinya belum inzal, si isteri sedang asyik dan kemudian merasa malu untuk menyatakan kehendaknya agar diteruskan dayungan, sebagaimana sabda Rasulullah yang ertinya dilebihkan oleh Allah Ta'ala atas perempuan itu daripada lelaki sembilan puluh sembilan bahagian daripada kesedapan tetapi dianugerahkan oleh Allah Ta'ala bagi perempuan itu perasaan malu.

Apabila seseorang itu jima' maka janganlah dipandang kepada faraj isterinya kerana dia akan rasa malu, jangan berkata-kata terlalu banyak ketika jima' dan tetapkanlah kedudukan diri serta isteri.

Rasulullah s.a.w. menutup kepalanya ketika jima' dan menahan suaranya dan menutup tubuhnya dan tubuh isterinya.

Rasulullah s.a.w. juga berpesan agar kita tidak melebihkan diri sendiri ketika jima' tanpa memperdulikan isteri kerana itu ibarat sifat kaldai, dan hendaklah ada sesuatu antara suami dan isteri itu, dan apabila baginda ditanya oleh sahabat apakah yang dimaksudkan itu maka baginda menjawab bahawa itulah ciuman dan senda gurau. Menurut Ja'afar bin Qais, jika kita mahu dikasihi oleh isteri maka hendaklah bersenda gurau dengannya sebelum jima'.

Demikian secara terperinci tertib bersenda gurau di dalam Islam yang digali dari perbuatan Rasulullah s.a.w. sendiri untuk panduan.

Edaran Nafsu (Mani) Perempuan.

Segala kejadian yang hidup beredar mengikut peredaran masa. Walau pada zahirnya ia kelihatan statik, sebagaimana halnya dengan bintang-bintang di angkasa. Nafsu perempuan itu (mani perempuan menurut Kitab 'Ubab) beredar pada setiap hari disekitar bahagian-bahagian badannya, sebagaimana juga dia mengalami pusingan haid. Seorang suami patut mengetahui mengenai tempat-tempat yang patut dirangsang pada badan isteri di haribulan tertentu bagi menolong isteri cepat mencapai inzalnya.

Satu hal yang sepatutnya diperhatikan ialah bahawa kalendar Islam adalah berasaskan peredaran bulan, tidak sebagaimana kalendar Masehi yang berasaskan peredaran matahari. Peredaran bulan mempunyai kesan kepada bumi dan isinya, secara saintifiknya telah terbukti bahawa peredaran bulan penyebab kepada fenomena pasang surut yang berlaku dibumi. Di dalam Islam, nafsu perempuan mempunyai fenomena yang serupa. Rangsangan yang menyasar ke tempat yang betul akan memberikan kesan keghairahan kepada isteri. Berikut adalah jadual kaedah perangsangan:

Hb. Hijrah	Tempat Rangsangan	Cara Merangsang
1	telapak kaki yang kanan	garu dengan perlahan
2	betis sebelah kanan	gosok agak kuat
3	lutut yang kanan	gosok dengan agak kuat
4	pehanya yang kanan	sentuh dengan peha suami
5	pada ari dan bibir faraj	garu kuat pada tepi bibir faraj
6	ketiaknya	garu dengan perlahan
7	bahagian dada	dakap perlahan-lahan
8	buah dada kanan	ramas agak kuat
9	bibir mulut	cium dengan agak kuat
10	lehernya	temukan leher, usap, cium
11	matanya	cium pada matanya
12	keningnya	cium dengan perlahan
13	dahinya	cium dahinya
14	ubun-ubunnya	gosok dengan agak kuat
15	seluruh tubuh badan	dakap, usap dan cium

Peredaran berulang kembali dari kaki isteri dan seterusnya sebagaimana disenaraikan di atas selepas dari 15 haribulan.

Pada zaman moden, haribulan Hijrah kurang dipentingkan walaupun bagi negara yang mana agama rasminya adalah Islam. Dari segi Ilmu Jima' secara spesifiknya, perkara ini akan menyebabkan seorang Muslim itu berjima' pada tarikh-tarikh yang makruh dilakukan jima' kerana sebab-sebab yang tertentu. Sebahagian dari tarikh memang tidak sesuai untuk jima' dan sepatutnya diketahui. Pesanan Nabi s.a.w. kepada Saidina 'Ali menghuraikan sebab musababnya.

Tiga Lubuk Nafsu

Ilmu senggama itu adalah suatu seni di Timur. Hasil dari pengetahuan ini, masalah isteri tidak mencapai inzal tidak timbul di Timur melainkan jika terjadi sesuatu penyakit atau masaalah yang gawat. Ini kerana di Timur terdapat cara bagi menolong isteri mencapai inzal dalam jima' itu, paling kurangnya sekali inzal.

Tiga Lubuk Nafsu adalah zon ghairah pada isteri yang terbahagi kepada tiga bahagian ditubuhnya. Tiga bahagian ini masing- masingnya, jika dirangsang dengan betul akan menerbitkan inzal. Di Timur diketahui bahawa inzal boleh berlaku tanpa perlu jima', yang perlu hanya kaedah merangsang, dari mana harus dimulakan, dan apa-apakah cara mengenalnya. Pengetahuan tentang Tiga Lubuk Nafsu ini biasa dipanggil Ilmu Insan.

Ada beberapa konsep mengenai Tiga Lubuk Nafsu ini, dicatatkan seperti berikut:

1. Nafsu isteri itu tidak serupa dari hari ke hari. Satu tempat ghairah hari ini mungkin tidak begitu positif pada hari yang lain. Maka lubuk itu haruslah dicari setiap kali jima'.

2. Terdapat tiga lubuk yang biasa dirangsang iaitu Nafsu Dalam, Nafsu Luar dan Nafsu Badan. Nafsu Dalam terbahagi pula kepada Lima Makam. Rangsangan pada salah satu lubuk atau makam ini boleh menerbitkan inzal kepada isteri.

3. Cara merangsang menerusi Ilmu Insan akan bermula dengan senda gurau, kemudian merangsang Nafsu Badan menerusi Istimta' Sifatun Naum, kemudian ke Nafsu Luar menerusi lakuan ciuman dan penemuan kalam ke kelentit, kemudian baharu ke Nafsu Dalam untuk mencari Makam Lazat menerusi ilmu Makam Yang Lima.

4. Semasa mencari Makam Lazat itu, jika ada rasa terkejut dari isteri, maka suami harus menerbitkan inzal isteri menerusi jima', iaitu merangsang Nafsu Dalam. Jika tiada tindakbalas positif, maka perlu dirangsang Nafsu Luar iaitu disekitar kelentit isteri hingga dia inzal. jika di situ tiada tindakbalas positif, maka perlu diterbitkan inzal menerusi Nafsu Badan iaitu rangsangan pada buah dada isteri.

5. Sekiranya ketiga-tiga lubuk yang dirangsang itu tidak dapat memberikan inzal, maka dilakukan kombinasi Ilmu Insan, iaitu dengan cara merangsang semua lubuk sambil berjima' hingga isteri inzal.

Doa-doa Percintaan dan Pertemuan.

Di dalam Islam terdapat do'a-do'a yang elok dibaca sejak dari alam percintaan lagi. Amalan-amalan ini bertujuan agar Allah s.w.t. memberi rahmat dan hidayah dalam perlakuan dan tindak tanduk agar segala rancangan berjalan dengan sempurna dan berkesudahan dengan baik. Antara do'a-do'a itu adalah sebagaimana berikut:

Ayat Pengasih Di Alam Percintaan.

Untuk yang baru dalam percintaan, setiap kali bertemu kekasih, baca ayat berikut. Tujuannya ialah untuk menambah rasa kecintaan kekasihnya terhadap dirinya:

اذ قال يوسف لابيه يابت اني رايت احد عشر كوكبا
والشمس والقمر رايتهم لي ساجدين ٥ والقيت
عليك محبة مني ولتصنع على عيني ٥

"Ingatlah ketika Yusuf berkata kepada ayahnya: Wahai ayahku, sesungguhnya aku bermimpi melihat sebelas buah bintang, matahari dan bulan, ku lihat semuanya sujud kepadaku. Dan aku telah melimpahkan kepadamu kasih sayang yang datang daripadaku, dan supaya kamu diasuh di bawah pengawasanku".

Ayat Hendak Pergi Meminang.

Bacalah ayat ini tatkala mula melangkah dari rumah sebanyak 7 kali kemudian baharu melangkah. Insya-Allah akan berhasil maksud:

Amalan Khas Kepada Wanita Yang Akan Dikahwini.

Bertujuan agar wanita betul-betul jatuh cinta. Cara amalan ialah: Puasa sunat kerana Allah pada hari Khamis. Pada tengah malamnya, kira-kira jam 3 pagi, bangun sembahyang Hajat sebanyak 2 rakaat. Di raka'at pertama baca Surah Alam Nasyrah, diraka'at kedua bacalah Surah Al Kautsar. Setelah salam, baca ayat dibawah ini sebanyak 3 kali. Setiap satu kali diiringi dengan do'a yang ditulis di mukasurat berikutnya:

فان تولوا فقل حسبي الله لا اله الا هو عليه توكلت و
وهو رب العرش العظيم ٥ ٣ كالي

" Jika mereka berpaling (dari keimanan), maka katakanlah: Cukuplah Allah bagiku. Tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepadaNya aku bertawakkal, dan Dia adalah Tuhan yang memiliki Arasy yang Agung".

Do'a yang mengiringi bacaan sebelum ini adalah seperti berikut:

اللّٰهمّ يا ربّ انت حسبي على (نام استري) عطّف قلبها على وسخّرلي قلبها وخذ بناصيتها وحبّبني اليها حتى تأتي الي خاضعة ذليلة من غير مهلة واشغلها بمحبّتي انك على كلّ شيء قدير ٥

"Ya Allah, Ya Tuhanku. Engkaulah yang mencukupkan aku kepada (nama bakal isteri binti bapanya), cenderungkanlah hatinya kepadaku, dan paksalah untukku hatinya, dan kasihanilah ia untukku, dan cintakanlah aku kepadanya hingga ia datang kepadaku dengan sopan lagi kasih sayang tanpa menunda- nunda. Dan sibukkanlah ia dengan mencintaiku, sesungguhnya Engkau terhadap setiap sesuatu sangat berkuasa".

Bacalah Di Sepanjang Perjalanan Untuk Nikah.

Bagi lelaki yang sedang dalam perjalanan untuk bernikah, maka elok jika dibaca Surah Al Falaq sebanyak-banyaknya di sepanjang perjalanan itu. Amalan ini bertujuan untuk memohon kepada Allah s.w.t. agar majlis pernikahan berlangsung dengan lancar dan bebas dari gangguan kejahatan manusia.

Doa Bila Pengantin Lelaki Pertama-tama Bertemu Dengan Isterinya.

اللّٰهمّ انّي اسئلك خيرها وخير ما جبلتها عليه واعوذ بك من شرّها وشرّ ما جبلتها عليه ٥

"Ya Allah, sesungguhnya aku bermohon kepada Engkau kebaikannya isteriku dan kebaikan apa yang Engkau jadikan atasnya, dan aku mohon perlindungan kepada Engkau dari kejelekannya dan kejelekkan apa yang Engkau jadikan atasnya".

Dari Hadith riwayat Abu Daud, Ibnu Majah dan Ibnu Sina.

بارك الله لكلّ واحد منّا في صاحبه ٥

"Semuga Allah memberkati masing-masing dari kita terhadap yang satunya".

Strategi Dan Ganjaran.

Terdapat beberapa strategi dalam jima' cara Islam, dan bagi setiap perlakuan yang elok, akan mendapat ganjaran pahala. Strategi tersebut ialah sebagimana berikut:

Strategi Masa.

Disunatkan untuk jima' empat malam sekali bagi menjaga kesihatan, terutamanya bagi yang telah berumur. Jima' empat malam sekali sekurang-kurangnya bagi yang muda. Jima' empat bulan sekali paling kurang jika berada dikejauhan atau mempunyai masaalah kesihatan. Disunatkan melakukan jima' ketika suami mahu jima' dan ketika isteri juga mahu dijima'. Disunatkan untuk memulakan jima' ketika sudah nyata berahi isteri tanda bersedia berjima'. Menurut Sheikh Kabir Al-Majisi, jima' itu dianjurkan selama malam Isnin, malam Selasa, malam Khamis, hari Khamis dan malam Jumaat. Ramai ulama' lain berpendapat bahawa adalah sunat untuk melakukan jima' pada malam Isnin, Khamis dan Jumaat serta siang Jumaat kerana mengikut sunnah. Elok juga diselami hajat isteri, iaitu ketika dia berhajat jima', ramai isteri adalah amat berhajat agar dirinya dijima' tetapi merasa malu atau tidak berani memberitahu suaminya dengan terus terang dan lantas dia memendam perasaan keinginan itu hingga menjelang pagi. Adalah sunat untuk jima' pada ketika cuaca tidak terlalu panas atau terlalu sejuk, perut tidak terlalu kenyang atau terlalu lapar dan tidak ada masa-masa yang dihukumkan makruh untuk jima'.

Strategi Tempat.

Digalakkan bagi suami dan isteri tidur di atas satu katil ataupun hamparan di dalam satu selimut. Disunatkan jima' ditempat yang sunyi dari gangguan dan pandangan orang dalam keadaan cahaya yang tidak terlalu terang dan tidak terlalu gelap. Digalakkan agar suami berada di atas isteri, menusuk zakar supaya betul-betul menggesel kelentit isteri supaya mendapat kesan paling baik. Sunat disediakan kain yang bersih bagi menyapu saki baki mani selepas jima' berhampiran dengan tempat jima', digalakkan menyediakan kain yang berasingan kerana mengambil iktibar pesanan Rasulullah. Sunat juga menyediakan satu bekas berisi air berhampiran tempat jima', dan air ini akan digunakan untuk menyapu muka dan tangan isteri selepas jima' agar dia merasa segar kembali.

Strategi Belaian.

Disunatkan suami bergurau senda dan bermain-main dengan isteri dengan cara yang disukai oleh isteri. Pujuk rayu dan kata-kata disunatkan sebelum jima' tetapi makruh ketika sedang jima'. Digalakkan agar bertanya kepada isteri apa jenis cumbuan yang disukai isteri dan apa jenis jima' yang disukainya. Adalah disunatkan bagi menghisap buah dada isteri. Digalakkan untuk mengusap

tengkuknya, menyentuh perut, peha dan betis di bahagian dalam kerana semua itu adalah tempat yang memudahkan berahi. Belai tubuhnya bahagian kiri kerana ini lebih mudah memberahikannya dan kedudukan suami yang mengadap isteri secara berhadapan, serta membelai tangan menggunakan tangan kanan lebih mudah menyentuh bahagian kiri isteri. Ciuman-ciuman istimta' itu pula sunat dimulakan dengan bahagian tubuh isteri yang kanan. Ketika istimta', cari tempat di mana isteri cepat berahi dan tempat itulah yang sunat dirangsang semasa istimta' dan jima'. Cuba tiup dengan perlahan ke telinga isteri dengan perlahan-lahan kerana di situ terdapat urat yang terus berhubung dengan kemaluannya. Telah bersabda Nabi, bila seorang suami itu melihat isterinya dengan penuh kasih sayang maka Allah s.w.t. akan memandang suami itu dengan pandangan rahmat dan Allah redha kepadanya. Apabila dia menjima' isterinya dengan rasa kasih sayang nescaya gugurlah dosa-dosanya laksana berjatuhan dari celah-celah jarinya.

Strategi Kesopanan

Disunatkan bagi suami isteri itu berjima' dengan berselimut, jangan bertelanjang bulat. Disunatkan bagi suami untuk tidak melihat faraj isteri ketika jima', begitulah juga bagi isteri, sebagai ikhtibar dari riwayat Saidatina Aisyah. Disunatkan untuk suami memberi salam kepada isteri sebelum melakukan istimta' dan jima'. Adalah sunat untuk memegang buah dada isteri dengan tangan kanan dan memasukkan zakar dengan tangan kanan juga. Disunatkan berjima' dengan lembut dan sopan, semasa hendak jima' maka peluklah dan cumbulah isteri. Jangan cepat menarik keluar batang zakar setelah inzal. Digalakkan untuk suami menyatakan sayang setelah jima' dengan isteri. Sekiranya suami yang meminta atau berhajat untuk berjima' maka berterima kasihlah kepada isteri setelah selesai jima', ini menjadi contoh pula kepada isteri untuk berterima kasih atas nafkah batin yang diberikan. Antara adab yang baik ialah suami meminta izin kepada isteri apabila hendak menarik keluar zakar dari faraj setelah selesai jima'. Adalah elok bagi suami dan isteri baring sejenak dan bercumbu setelah selesai jima'. Adalah elok bagi suami untuk tidak membelakangi isteri bila tidur setelah selesai jima', elok bagi keduanya meminta izin ketika mahu berpaling membelakangi bagi menjaga perasaan masing-masing. Elok diketahui bahawa tidak wajar suami melakukan jima' dengan tergopoh gapah kerana ini akan menimbulkan rasa kurang senang di hati isteri, elok dilakukan dengan tenang dan bertimbangrasa. Jangan lupa membersihkan diri dari bau yang tidak menyenangkan dan berwangian, kerana itu juga satu dari kesopanan jima'.

Strategi Pemuasan

Elok masukkan zakar sekadar hasyafah dahulu di permulaan jima', apabila nyata berahi isteri, baharulah masukkan seluruh zakar. Jika suami inzal dahulu, maka sunat meneruskan jima' hingga isteri inzal pula. Adalah digalakkan untuk menusuk dalam-dalam sehingga hilang batang zakar ketika berdayung, tapi jangan sampai menyakitkan. Elok bagi suami jima' semula jika didapati faraj

isteri masih bergerak-gerak sesudah jima' kerana ini mungkin tanda isteri belum puas, jima' itu boleh dilakukan setelah zakar mampu semula. Adalah sunat bagi suami menghisap lidah isteri ketika berjima' kerana itu mempunyai rahsia menolong suami lambat inzal dan isteri cepat inzal. Perlulah diketahui beza ghairah berbanding inzal, apabila isteri mengerang, farajnya bergerak-gerak, matanya tertutup, tangannya memegang suaminya dan nafasnya kencang, itu tanda keghairahan mahu dijima' atau mahu jima' itu diteruskan.

Strategi Mengenalpasti Inzal.

Amat penting untuk dikenalpasti bilakah isteri mencapai inzal dan bagaimanakah keadaannya bila isteri inzal. Inzal yang teragung ialah puncak segala inzal, ia adalah inzal yang lebih nikmat dan berlaku lebih lama dari inzal biasa. Inzal yang agung ialah inzal yang dapat dicapai oleh isteri apabila suami dapat mengawal kegiatan jima' itu dengan menggunakan kekuatan akalnya bagi mempastikan pencapaian inzal yang serentak dengan isterinya. Dalam keadaan itu, inzal suami berfungsi memancutkan mani jauh ke dasar faraj dan inzal isteri pula menyedutnya dengan otot-ototnya agar mani masuk lebih rapat ke rahim isteri. Tanda inzal ialah apabila nafas isteri semakin memuncak, dia meneran, badannya menjadi makin tegang, dia seperti tiada sedarkan dirinya kerana 99 bahagian badannya dikuasai oleh nafsu kenikmatan sedang hanya 1 bahagian akal. Badannya bergerak-gerak dan tiba-tiba sahaja nafasnya terhenti, badannya menjadi kendur seperti tali tegang yang terputus, dan dia mungkin mengeluh. Pada ketika itu farajnya akan mengemut-ngemut dan disertai oleh kejutan-kejutan kecil di badannya. Inzal isteri berlaku dalam masa lebih panjang dari inzal suami, ia berakhir lebih kurang 2 minit. Sebab itu, jika suami inzal dahulu maka jangan dicabut zakar hingga dapat membuatkan isteri inzal dan setelah menunggu paling kurang 2 minit setelah itu. Elok diketahui juga bahawa bagi setengah-setengah wanita yang mempunyai nafsu yang memuncak, maka ketika dia inzal itu, kekuatan inzalnya boleh menyebabkan maninya terpancut keluar, namun ini jarang berlaku.

Strategi Mengenalpasti Kepuasan.

Perlu diketahui bahawa tanda isteri puas ialah badannya menjadi sejuk setelah inzal itu. Dia mungkin mencumbu-cumbu suami tanda gembira. Ini adalah tanda puas yang umum berlaku pada ramai wanita. Antara tanda lain ialah, pada setengah-setengah wanita akan terbit bintik-bintik putih seperti panau pada sekitar buah dadanya dan ulu hatinya, tanda itu akan hilang setelah kira-kira 5 minit, namun tanda ini jarang berlaku. Antara tanda isteri benar-benar puas ialah apabila telah jima' dia akan terus tertidur dengan nyenyak hingga tiada terdaya untuk menarik selimutnya. Tanda yang lain ialah jika dia makan setelah jima' itu, dia akan makan dengan berselera sekali. Mengenalpasti cara kepuasan ini penting agar suami dan isteri dapat melakukan jima' yang berkesan tanpa perlu jima' banyak kali.

Berikut pula adalah strategi bagi menjaga kesihatan dan kesegaran di samping mendapat keredhaan Allah s.w.t.:

Strategi Kesihatan Dan Keredhaan

Disunatkan membaca Bismillah dan do'a mengusir syaitan ketika mahu jima'. Pada masa jima' itu digalakkan untuk berzikir, sentiasa ingat kepada Allah, nescaya dikurniakan kekuatan dan ketenangan. Suami dan isteri disunatkan untuk mengambil wuduk selepas jima' dan sebelum tidur. Jika mahu jima' kali kedua sebelum mandi wajib maka sunat untuk mengambil wuduk dahulu. Selepas jima' adalah baik jika tidak memakan makanan yang sejuk. Mandi junub selepas jima' itu wajib hukumnya, dan menurut Ibnu Qayyim, bahawa mandi wajib dan wuduk selepas bersetubuh mendatangkan kesegaran badan dan kesedapan jiwa, menghilangkan apa-apa kekotoran yang didapati dengan jima' dan mengujudkan kesempurnaan, kesucian dan kebersihan. Juga jangan terlalu lama menjauhkan diri dari jima' kerana menurut Imam Muhammad bin Zakaria sesiapa yang telah lama meninggalkan jima' akan lemahlah kekuatan urat sarafnya, dan menutup perjalanan urat sarafnya, dan melemahkan kemaluannya. Jima' itu mempunyai manfa'at memelihara penglihatan dari yang haram, memelihara nafsu syahwat, menjauhkan dari yang haram dan juga manfaat pada diri serta isteri dunia akhirat. Tetapi jima' yang terlalu kerap juga tidak baik, menurut Imam Al-Ghazali, suami elok mendatangi isterinya setiap empat malam sekali, dan wajar untuk dilebihkan atau dikurangkan menurut hajat si isteri untuk pemeliharaan si isteri kerana pemeliharaan ke atas isteri adalah wajib bagi si suami. Mujahid Ibnu Yakan juga telah berkata bahawa Islam memberi amaran jangan terlalu menurut kemahuan nafsu dan berlebih- lebihan dalam jima', ini untuk menjaga obor akal fikiran jangan dipadamkan oleh angin nafsu syahwat dan memelihara jiwa supaya jangan diperhambakan oleh naluri dan keinginan yang rendah. Imam Ibnu Qayyim juga telah berkata bahawa tidak harus mengeluarkan mani melainkan untuk mendapat zuriat ataupun mengeluarkan mani yang telah menakung kerana sesungguhnya sekiranya dibiarkan mani itu menakung lama, akan melahirkan penyakit yang keji seperti was-was, kegilaan dan sawan. Disunatkan bagi suami isteri mencukur bulu ari-ari setiap tidak lebih dari 40 hari sekali, Terdapat beberapa hadis yang menyatakan bahawa jika seorang isteri sedang hamil, kemudian bernazar bila anaknya lahir akan memberi nama Muhammad atau Ali, maka Allah akan mengurniakan kepadanya seorang anak lelaki. Nabi juga telah mengamalkan meminum madu yang dicampurkan dengan air sejuk biasa pada pagi hari bagi menjaga kesihatan badan. Imam Ja'afar Sadiq telah berkata bahawa bau harum memperkuatkan jantung dan mempertinggikan kejantanan dan kelembutan.

Begitulah antara lain strategi-strategi pada sebelum, ketika dan setelah melakukan jima' sebagaimana yang telah diajarkan oleh Islam. Walau bagaimanapun, ada antara maklumat dalam strategi mngenalpasti inzal dan mengenalpasti kepuasan itu digabungkan dengan pengetahuan moden sebagai menambah pengetahuan.

Ketika Terbaik

Perlu diketahui bahawa ada ketikanya bila mana jima' itu ditegah, ada kalanya ianya kurang digalakkan, ada ketika ia digalakkan. Ketika-ketika tersebut adalah sebagaimana berikut:

Ketika Yang Ditegah (Haram)

Apabila isteri itu sedang haid, nifas atau wiladah, haram jima' dengan isteri hinggalah kering darah tersebut dan telah mandi wajib. Haram juga hukumnya jika melakukan jima' ketika berada di dalam masjid, atau ketika sedang berpuasa, atau ketika memakai ihram haji. Bila berjima' sedang badan memakai azimat yang tersurat di dalamnya nama Allah, nabi atau malaikat, atau ayat-ayat Al-Quran, walaupun berlapik, maka haram hukumnya. Jika menjima' isteri tanpa redhanya, maka haram hukumnya, setengah ulama' menghukumkan makruh. Haram juga jika mendatanginya pada duburnya.

Ketika Yang Tidak Digalakkan (Makruh)

Makruh berjima' pada malam 1hb., 15hb. atau 30hb. Hijriyah kerana pada ketika itu segala-syaitan sedang berjima'. Makruh jima' dengan mengadap kiblat atau membelakanginya, atau ketika berdiri, atau ketika bertelanjang bulat. Pastikan bahawa jima' tidak dilakukan di hadapan anak, atau boleh dilihat atau didengar oleh anak. Makruh jima' pada 2hb. Hijriyah, pada malam Hariraya Fitri dan Adha iaitu di malam hariraya kedua. Pada waktu siang, makruh jima' antara Azan dan Iqamah, antara Azan Subuh dan matahari terbit, pada saat matahari terbenam dan pada awal-awal malam. Makruh juga jima' pada malam 15hb. dan akhir Syaaban, waktu gerhana bulan dan matahari, ketika angin keras dan gempa bumi, ketika beratapkan langit atau ketika mengadap matahari. Makruh jima' di bawah pohon buah-buahan, di atas atap bangunan dan di atas kapal.

Ketika Yang Digalakkan (Sunat)

Sunat memilih hari yang baik untuk jima' iaitu siang atau malam Juma'at, atau malam Isnin dan Khamis. Sunat menunggu hingga isteri bersih dari hadas kecil dan besar. Sunat membasuh dahulu kemaluan bagi sebab-sebab kebersihan dan kesihatan. Sunat melakukan jima' ketika badan sihat dari sebarang penyakit. Sunat untuk memulakan jima' ketika perut tidak terlalu lapar atau kenyang, atau terlalu letih atau mengantuk. Sunat mengambil wuduk sebelum jima' sebagai usaha untuk mendapat anak yang salih. Disunatkan bagi pasangan memakai bau-bauan dahulu. Sunat memilih tempat yang sunyi dan jangan di tempat orang lalu lalang, atau boleh didengar oleh orang lain. Sunat menyediakan satu bejana atau bekas berisi air berhampiran tempat jima' untuk membasuh muka dan tangan isteri selepas jima'. Sunat juga hukumnya menyediakan kain pengesat yang berasingan bagi suami dan isteri.

Demikian sebahagian dari panduan memilih ketika terbaik untuk jima'.

Tertib Sebelum Menghampiri Jima'.

Terutamanya bagi jima' malam pertama. Islam telah menggariskan tertib yang baik dilakukan sebelum menghampiri jima'. Antaranya:

1. Adalah sunat untuk bercukur serta menghilangkan bulu-bulu yang disunatkan membuangnya serta kuku-kuku yang panjang.

2. Disunatkan membersihkan diri dengan mandi, kemudian lalu memakai bau-bauan, serta memakai pakaian yang bersih tapi tidak semestinya terlalu baik.

3. Bila suami masuk menemui isteri, pegang tangannya mengadap kiblat lalu berdoa:

"Ya Allah! Aku mengahwininya berdasarkan kitabMu, aku mengambilnya berdasarkan amanahMu. Sekiranya Engkau mengurniakan seorang anak kepadaku melaluinya, jadikanlah dia orang yang diberkati, bertaqwa, bijaksana (pandai). Maka janganlah Engkau menjadikan anak tersebut sekutu atau bahagian syaitan"

4. Ambil wuduk. Sembahyang sunat dua raka'at. Jika belum salat Isya' maka lakukan secara berjemaah dengan isteri.

5. Sunat memuji Allah dan berselawat kepada Nabi, keluarga dan sahabatnya, kemudian suami berdo'a dan diaminkan oleh isteri, do'anya berbunyi:

اللهم ارزقني إلفها وودها، ورضاها بي، وأرضني بها،
واجمع بيننا بأحسن اجتماع وأيسر ائتلاف،
فإنك تحب الحلال وتكره الحرام

"Ya Allah! Berikanlah kepadaku kemanjaan dan kasih sayangnya serta kerelaannya dan aku memohon keredhaanMu dengannya. Himpunkanlah kami dengan sebaik-baik perhimpunan dan semudah-mudah persetujuan. Sesungguhnya Engkau suka kepada sesuatu yang halal dan benci kepada sesuatu yang haram".

6. Sunat untuk suami dan isteri menyebutkan harapan antara satu sama lain, agar dapat didengari dan difahami.

7. Elok jika membaca Surah Al-Asr setelah menyatakan harapan dan pesanan tersebut.

8. Disepanjang ketika sebelum melakukan jima' itu maka disunatkan bagi suami isteri bersenda gurau, bercumbu rayu serta bercumbuan dan bersukaria bagi membangkitkan suasana yang nyaman dan tenang bagi perasaan keduanya.

Tertib Menghampiri Jima'

Dalam suasana bilik di mana lampu yang ada tidak terlalu terang dan tidak terlalu gelap, maka lakukan pula amalan- amalan seperti berikut bagi menghampiri jima'.

1. Semasa suami hendak membuka baju sendiri, akan dibaca do'a:

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ

"Dengan nama Allah, Tiada Tuhan melainkan Dia".

2. Ini akan diikuti oleh bacaan Surah Al-Ikhlas:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝ قُلْ هُوَ اللّٰهُ أَحَدٌ ۝
اللّٰهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ
لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

3. Selepas itu suami akan bertakbir, begini bunyinya:

اللّٰهُ أَكْبَرُ ۝

"Allah Yang Maha Besar"

4. Kemudian suami akan bertahlil dengan bacaan berikut:

سُبْحَانَ اللّٰهِ ۝

"Maha Suci Allah"

5. Selepas itu maka suami membaca do'a yang berikut ini:

بِسْمِ اللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ ۝ اللّٰهُمَّ اجْعَلِ النُّطْفَةَ ذُرِّيَّةً
طَيِّبَةً ۝ إِنْ كُنْتَ قَدَّرْتَ أَنْ تَخْرُجَ ذٰلِكَ مِنْ صُلْبِيْ ۝

"Dengan nama Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Besar, Ya Allah, jadikan dia zuriat yang baik jika Engkau takdirkan ia keluar dari sulbiku".

6. Maka suami menghampiri isteri, jangan membawa bersama barang yang haram, hadap kiblat dan ingat pada Allah, dan berikan salam pada isteri, bunyinya:

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ يَا بَابَ الرَّحْمٰنِ ۝

"Keselamatan atas kamu, hai pintu yang maha pengasih"

7. Itu ajakan jima' kepada isteri, satu kalimat yang punyai erti cinta kasih sayang yang amat mendalam dan nyaman. Isteri akan menjawab salam suami dengan bunyinya:

وَعَلَيْكُمُ السَّلَامُ يَا سَيِّدَ الْأَمِيْنِ ۝

"Dan atas kamu pula keselamatan, hai tuanku yang dipercayai".

Ini adalah peringkat salam. Satu peringkat yang mempunyai pengertian yang hebat dan mengatasi apa jua ilmu jima' agama lain di dumia.

Istimta Sifatun Naum صفات النوم

Istimta' ini adalah ciuman badani yang cepat mengghairahkan isteri dengan izin Allah. Pegang tangan isteri, dudukkan isteri dikerusi atau di tepi katil. Pegang tangannya, baca kalimah ini perlahan:

"Aku redha Allah s.w.t. itu Tuhanku".

Buka baju isteri, atau biarkan isteri membukanya. Pada ketika itu kedua tangan suami berfungsi meraba buah dada isteri, memainkan puting susu serta meramasnya dengan lembut dan perlahan. Ini dilakukan sambil selawat ke atas Nabi sebanyak 3 kali:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ه

"Ya Tuhan kami, berilah kesejahteraan atas Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad"

Apabila selesai melakukan perkara .di atas, maka sampai ketika untuk melakukan Istimta' Sifatun Naum, terdiri dari 11 langkah, sebagaimana yang dicatatkan:

1. Cium ubun-ubun isteri, ucapkan asma' yang berikut ini sekali:

   يَا لَطِيْفُ اللّٰهُ نُوْرٌ عَلَى نُوْرٍ يَشْهَدُ النُّوْرُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ

   "Ya Allah Yang Maha Lemah Lembut, cahaya Allah di atas segala cahaya, telah menerangkan cahaya itu di atas siapa yang dikehendakiNya"

   Setelah membaca itu, cium dalam-dalam akan ubun-ubunnya buat kali yang kedua.

2. Miringkan kepala isteri ke kanan, baca asma' yang berikut ini:

   فِي سَمْعِكَ اللّٰهُ سَمِيْعٌ ه

   "Di dalam pendengaran Engkau, Allah Yang Maha Mendengar"

   Maka cium telinganya yang kanan. Lakukan perkara yang sama untuk telinga yang kiri juga. Setelah itu maka tiup lubang telinganya. Kemudian cium antara dua keningnya sambil baca ayat ini:

   تَزَوَّجْتُهَا ه

   "Aku mengahwininya"

3. Apabila proses di atas selesai maka baca pula do'a berikut

اللّٰهُمَّ إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا

"Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami bukakan kepadamu kemenangan yang nyata"

Lalu cium mata kanannya, baca do'a tersebut sekali dan ciumlah matanya yang kiri pula.

4. Baca do'a yang berikut setelah langkah yan tadinya selesai:

يَا كَرِيمُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيمُ يَا اللّٰهُ

"Hai Yang Maha Mulia, hai Yang Maha Pengasih, wahai Yang Maha Penyayang, ya Allah".

Kemudian cium pipi isteri yang kanan, baca lagi dan cium pula pipi yang kiri.

5. Baca ayat yang berikut ini pula apabila selesai yang di atas:

فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ النَّعِيمِ

"Lalu mendapat kelapangan dan ketenangan serta mendapat syurga dan nikmat"

Lantas dicium hidung isteri sambil nafasnya disedut, kemudian hembuskan ke liang hidungnya, ulangi 12 kali. Di sini terdapat kunci nikmat perciuman yang dapat menjalin rasa kasih sebenar.

6. Baca pula akan asma' ini apabila telah selesai yang di atas:

يَا رَحْمٰنَ الدُّنْيَا يَا رَحِيمَ الْآخِرَةِ

"Hai Tuhan Yang Maha Pengasih di dunia, hai Tuhan Yang Maha Pengasih di akhirat"

Lalu dicium pula pada dagu isteri sekali.

7. Apabila telah selesai maka ucapkan pula asma' yang berikut:

"Allah itu cahaya di langit dan bumi"

Lantas cium kerongkong lehernya.

8. Ucapkan pula asma' ini setelah proses di atas selesai iaitu:

نُورُ حُسْنِ الْإِيمَانِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

"Sinar kasih iman dari hamba-hambamu yang salih".

Ciumlah pada tengkoknya.

9. Baca pula ayat yang berikut selepas dari itu:

"Tidak berdusta hatinya apa yang dilihatnya".

Maka cium tapak tangan isteri yang kanan, kemudian ulangi lagi membaca dan cium tangan kirinya.

Tapak tangan adalah satu tempat berahi yang penting bagi dicumbu, perciuman ke atas tapak tangan juga adalah simbol bahawa Islam itu meletakkan wanita di tempat yang lebih baik dari darjat mereka dalam agama-agama yang lain. Adalah menarik untuk diperhatikan bahawa seksologi Barat tidak mensasarkan telapak tangan sebagai salah satu sasaran ciuman badani. Setelah itu maka lakukan langkah yang berikut:

10. Bacalah do'a ini setelah selesai langkah yang sebelumnya:

وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي

"Aku menemui kekasihku dengan mesra"

Maka ciumlah antara buah dadanya (ada yang menyatakan pada kedua buah dada isteri)

11. Akhir sekali dari istimta' Sifatun Naum ialah membaca akan asma' yang berikut:

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ

"Ya Allah Yang Hidup, ya Allah Yang Berdiri Sendiri"

Lalu cium pada ulu hatinya.

Demikian Istimta' Sifatun Naum, yang mana, di dalam Kitab 'Ubab dikatakan mempunyai 12 perkara dan syarat. Ini kerana termasuk ciuman antara dua kening setelah ciuman yang dilakukan pada kedua telinga dan meniup telinga isteri.

Menurut Kitab 'Ubab lagi, bahawa Istimta' ini adalah sunnah Nabi, dan dipesankan dalam kitab itu bahawa "Semasa ciuman itu kenakan dahi (suami) dengan dahi (isteri), mata dengan mata, kening sama kening, hidung sama hidung, mulut sama mulut, tangan sama tangan, dada sama dada, pusat sama pusat, kaki sama kaki, dan nyawa (nafas) sama nyawa (nafas) maka sampailah ke dalam laut (kenikmatan)".

Apa yang dipesankan oleh Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman Kamal Basha itu mempunyai pengertian yang mendalam tentang erti "bersetubuh" itu sendiri. Tidaklah lengkap bersetubuh itu jika tidak dilakukan istimta' itu secara bersatu tubuh (menemukan bahagian-bahagian tubuh antara suami dan isteri).

Adalah perlu difahami sekali bahawa semua langkah Istimta' ini dilakukan ketika isteri duduk di kerusi atau birai katil di pangkuan suami. Di dalam Kitab 'Ubab juga dikatakan bahawa adalah sunat bagi suami mencium faraj isteri (tempat yang tiada pernah dicium oleh ibu bapanya), caranya ialah dengan membuka auratnya dengan tangan kiri, lalu menyentuh hujung qalam isteri dengan hidung suami.

Apabila nyata isteri redha atau sedia dijima', maka letakkan kepala isteri di atas tangan kanan suami, dan hisap lidahnya.

Tertib Memulakan Jima'

Bagi mempastikan bahawa isteri bersedia untuk memulakan jima', maka perlu difahami mengenai Ghairah Faraj yang dinyatakan di dalam buku ini. Jika isteri sudah sedia, maka tertib yang seterusnya adalah sebagaimana berikut. Kesemua fakta ini boleh dirujuk di dalam kitab 'Ubab, pemahaman mengenainya penulis dapati hasil belajar dari seorang guru:

1. Sambil memegang puting susu isteri, masukkan zakar ke dalam faraj dengan tangan kanan, hukumnya sunat. Masukkan sekadar hasyafah (kepala zakar) kemudian bacalah:

   بِسْمِ اللهِ اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ
   وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

   "Dengan nama Allah, Ya Tuhan kami jauhilah syaitan dari kami dan jauhkanlah syaitan itu daripada yang Engkau kurniakan kenikmatan kepada kami"

   Dengan membaca do'a di atas, jika ditakdirkan dengan jima' itu mendapat anak, maka tidaklah anak itu digoda atau diharu (mendapat sakit) syaitan selama-lamanya.

2. Kemudian carilah Makam Lazat, dengan memahami mengenai Makam Yang Lima. Ia bertujuan membuka dan memuaskan hingga inzal pintu-pintu kelazatan isteri. Menurut Ilmu Bayan Alan Nisa', suami patut memulakan dengan mencari-cari Pintu Laut (Makam Tengah), diikuti oleh Pintu Kiri, Kanan, Bawah dan Atas. Carilah pintu yang mana harus dimulai dengan melihat reaksi isteri. Jika dia terkejut bila ditusuk ke salah satu pintu itu, maka mulakanlah dari situ. Perlu diingat bahawa Makam Yang Lima atau Nafsu Dalam itu berubah kedudukannya mengikut peredaran masa. Mungkin nafsu isteri tidak berada di dalam pada suatu waktu, dari itu maka lakukan apa yang digariskan di dalam Ilmu Insan iaitu mengenai Tiga Lubuk Nafsu, menerangkan tentang cara memberi nikmat pada isteri melalui Nafsu Dalam, Luar dan Nafsu Badan. Adalah sunat hukumnya untuk suami memberi inzal kepada isteri melalui setiap Makam Yang Lima.

3. Sunat hukumnya suami isteri menutup sekelian tubuh badan (di dalam selimut) ketika memulakan dan melakukan jima'.

4. Setelah dicari pintu mana yang harus dimulakan, maka tusuklah zakar terus ke dasar faraj tanpa berdayung. Kemudian lakukan apa sahaja kombinasi Ilmu Insan hingga isteri inzal sebelum suami melakukan dayungan.

5. Ketika isteri inzal, suami sunat memeluknya, dan cium hidungnya. Bila badannya bergerak-gerak, menggeletar tubuhnya, cepat nafasnya dan mahukan suami berdayung, maka hisap lidahnya. Sampailah masa untuk meneruskan jima'.

Tertib Meneruskan Jima'.

1. Apabila isteri mahu didayung, maka suami hisaplah lidah isteri, pertemukan nafas isteri dengan nafas suami sambil suami membaca ayat berikut di dalam hati sebanyak 3 kali:

"Ya Allah Yang Maha Lemah Lembut"

2. Kemudian dayunglah dengan perlahan, dan sehingga zakar suami mencecah dasar faraj (Batu Meriyan). Puncak bagi kenikmatan peringkat inilah dipanggil Nikmatul Ijad.

3. Di sepanjang suami menjima' isteri, adalah sunat hukumnya bagi suami menyukakan hati isteri, ini bertujuan membuka Pintu Nikmat Keenam.

4. Disunatkan bagi suami melakukan kebaikan, berlemah lembut, serta perlahan, berhati-hati dan timbangrasa. Ini bertujuan membuka Pintu Nikmat Ketujuh.

5. Datangi isteri dari posisi mana yang disukai. Makruh menjima' isteri dalam keadaan berdiri dan dari belakangnya. Haram menjima' dubur isteri.

6. Antara hukum lain yang elok diketahui ialah makruh bagi suami membuang kain selimut ketika jima'. Makruh juga jika suami itu menindih isteri dengan badannya hingga sukar bernafas. Makruh menyakitkan isteri ketika jima'. Makruh melihat faraj isteri ketika jima' kerana menimbulkan rasa malu kepada isteri. Isteri juga makruh melihat zakar suami di kala ini, bagi menghormati suami. Adalah makruh untuk isteri berada di atas suami tatkala jima', tabib Islam yang dahulu berkata bahawa ini boleh mendatangkan penyakit jika mazi isteri masuk ke lubang zakar suami. Makruh juga bagi suami sekiranya bercakap ketika jima' kerana ini mengganggu tumpuan kenikmatan.

7. Setelah satu persatu Makam Yang Lima dapat dipuaskan, maka tugas suami adalah untuk bersama mencapai inzal dengan isteri. Walaupun inzal yang hendak disamakan itu bukanlah inzal pertama bagi isteri, inzal yang bersaing itu sekiranya disempurnakan akan menimbulkan kelazatan agung dan ini adalah puncak bagi kenikmatan jima'.

8. Ketika hampir keluar mani, maka suami membaca do'a seperti berikut dalam hati:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا
فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيْرًا ٥

"Segala pujian bagi Allah yang menciptakan manusia dari air, lalu Dia jadikan manusia itu punya keturunan dan musyaharah (hubungan kekeluargaan), Tuhan Maha Kuasa".

Tertib Ketika Keluar Mani dan Selepas Jima'

Sekiranya jima' dilakukan dengan mengikut tertib yang digariskan, maka mungkin inzal suami berlaku paling cepat selepas 2 minit berdayung. Insya Allah, ia hanya akan berlaku lebih lambat dari masa yang dicatatkan di Barat, di mana di Barat, 75% lelaki akan terpancut maninya dalam masa 2 minit jima'.

Antara tertib semasa keluarnya mani suami sebagaimana yang digariskan di dalam Islam adalah sebagaimana berikut:

1. Sesungguhnya masa inzal ialah apabila suami itu, setelah mendaki puncak jima', tidak dapat lagi mengawal kegelian dan ngilu rangsangan jima'. Ini adalah rasa kenikmatan yang agung tapi ia cuba dilambatkan proses sampainya oleh boleh dikatakan semua lelaki kerana selepas inzal, hanya sedikit kemungkinan zakar boleh meneruskan tusukan dayungan. Semasa inzal tubuh suami akan berasa gementar, terdapat perasaan puas kerana mani dilepaskan, dan setelah itu zakar akan mulai mengendur. Mungkin juga berlaku keadaan di mana inzal lelaki berlaku dua atau tiga kali sebelum ianya mengendur, tetapi perkara ini jarang berlaku.

2. Sewaktu terpancarnya air mani suami, maka sunat untuk suami membaca do'a berikut di dalam hati:

" Ya Allah, jadikan mani kami ini keluarga yang baik"

3. Elakkan dari mengadap diri ke arah kiblat ketika suami itu memancutkan mani.

4. Disunatkan bagi suami dan isteri menyapu saki baki mani pada zakar dan faraj dengan kain bersih yang telah disediakan. Paling elok jika kain itu adalah berasingan.

5. Sunat bagi suami mengambil air dari dalam bejana yang telah disediakan semasa sebelum jima' dan menyapukannya pada muka dan kedua tangan isteri, agar dia beroleh kesegaran.

6. Sunat hukumnya bagi suami mengambil air ludah pada langit- langit, kemudian disapukan pada zakar sebelum suami basuhkan dengan air bejana tersebut.

7. Sunat bagi suami memakai semula pakaian sambil bercumbuan dan bersuka-suka dengan isteri.

8. Sunat hukumnya bagi suami membasuh zakar dan mengambil wuduk sebelum mandi junub. Sunat bagi suami dan isteri itu menyapu air sedikit demi sedikit pada sekelian anggota sebelum mandi junub. Sunat hukumnya jika mandi junub dapat dilakukan secepat yang termungkin, bersama isteri.

Ilmu Nisa'

Ilmu Nisa' adalah rentetan kaedah-kaedah bagi merangsang nafsu berahi isteri agar mani isteri dapat terpancar dengan pantas sewaktu jima' dan dengan itu dapat memberikan kenikmatan yang lebih tinggi kepada isteri secara relatif. Ia ilmu mengenai perempuan dan cara merangsang kawasan-kawasan yang mudah berahi di tubuhnya selepas istimta' dan sebelum jima'. Ia dapat menolong suami agar tidak mudah kecundang dalam jima'. Ada berbagai bayan yang dicatat, pilih satu untuk sekali perlakuan jima'. Ikut langkah demi langkah.

Bayan Syamsun Nisa .

a. Bila menyentuh isteri, mula-mula cium kedua telinga isteri berturut-turut selama 3 kali.
b. Raba pehanya.
c. Raba buah dadanya.
d. Raba belakangnya dengan dua tangan bermula dari tengkok membawa ke sulbinya 3 kali berturut-turut.
e. Raba punggungnya dengan perlahan-lahan.

Lakukan dengan sempurna kaedah ini, nescaya keluar maninya dan dia akan beroleh nikmat.

Bayan Ya'rifu Ilaz Zaujah

a. Dekati isteri, raba susunya hingga dia khayal.
b. Pegang tangannya dan ramas lembut akan tangannya hingga tangannya memegang tangan suami.

Jika dilakukan dengan sempurna, maka akan bergeraklah anggotanya dan lemah segala tulangnya dan maninya akan keluar.

Bayan Jima'u 'Alan Nisa'

a. Dudukkan isteri di atas kerusi atau tempat sepertinya.
b. Cium hidungnya hingga dia khayal.
c. Cium dadanya berturut-turut selama 3 kali.
d. Pegang kedua hujung putingnya.
e. Cium ulu hatinya, lakukan dengan sebaik-baiknya.
f. Gerak-gerakkan zakar ditepi-tepi Laut (tepi lubang faraj), di sana ada apa yang dipanggil Alam Zat.
g. Temukan zakar dengan kelentitnya.
h. Pegang dan gisal dengan kuat kelentitnya dengan kedua tangan.
i. Ramas kedua puting susunya.

Wati isteri bermula dari Pintu Laut (Pintu Tengah), kemudian Alam Salamah (Pintu Kiri) dan Alam Maimunah (Pintu Bawah) dengan bersungguh-sungguh dan baik, maka isteri akan tunduk nafsunya dan akan keluar maninya.

Bayan Wati'u 'Alan Nisa'

a. Suami dan isteri memulai dengan membaca Dua Kalimah Syahadah.
b. Cium hidung isteri.
c. Ramas putingnya.
d. Pertemukan zakar dengan kelentit, jangan gerakkan zakar hinggalah terbuka Pintu Kedelapan dari nafsu isteri.

Jika dilakukan dengan sempurna maka dia akan memperolehi nikmat yang lazat.

Bayan Wati'u 'Ala Niatil Qu'ud

a. Bila hendak merapati isteri, dudukkan dia atau baringkan di riba.
b. Cium isteri dengan ciuman istimta' Sifatun Naum. Melalui ciuman ini akan terbuka satu persatu nafsunya.
c. Dudukkan isteri di atas kerusi, pegang hujung putingnya dan main-mainkan hujung puting itu.
d. Bawakan isteri dan baringkan dia ditempat yang lembut.
e. Bila hendak jima', isteri hendaklah baring terlentang, digalangkan bantal di bawah pinggang isteri sekadar empat jari tingginya.
f. Bukalah kancing bajunya dengan perlahan.
g. Bacalah do'a menghalang syaitan.
h. Masukkan zakar sehingga tenggelam hasyafah dahulu, maka permainkan sekadar itu dahulu hingga keluar air mazi yang yang banyak, dan mungkin juga akan keluar apa yang dipanggil Nisa'u Ibtida'u Rahiim, rupanya seperti putih telur ayam, hangat rasanya bila ia keluar, dan ia amat baik bagi kesihatan suami.
i. Masukkan zakar terus, jangan berdayung pada mulanya sehinggalah isteri inzal buat kali pertama.
j. Peluklah dia.
k. Cium hidungnya.
l. Jika telah nyata alamat bahawa dia mahu dijima' seterusnya, maka hisap lidah isteri dengan mulut suami.
m. Sedut nafas isteri dengan perlahan-lahan.
n. Berdayunglah,jangan berdayung dengan laju, tetapi tusuklah dalam-dalam kemudian tarik hingga hampir-hampir kepala zakar terkeluar.

Menurut ulama', cara-cara di atas adalah tertib jima' yang telah dilakukan oleh Nabi Muhammad s.a.w. untuk panduan kita semua. Ilmu Nisa' ini jika dilakukan dengan sempurna mengikut langkah yang dicatatkan, akan dapat memberi nikmat yang sukar digambarkan dengan kata-kata. Hanya melalui mempraktikkannya sahaja baharulah pembaca mengetahui kelebihannya. Bayan-bayan sebagaimana di atas amat berkesan, ia membuka pintu-pintu nafsu yang biasanya sukar untuk dibuka oleh si suami. Semuga pembaca memahirkannya.

Rahsia Dan Praktik Ilmu Insan.

Ilmu Insan adalah pengetahuan mengenai bagaimana mencari tempat nikmat atau tempat nafsu berahi isteri pada hari yang berkaitan dengan perlakuan jima' itu. Nafsu ghairah isteri berubah kedudukan dari masa ke semasa. Pengetahuan tentang ini diajarkan juga oleh orang Melayu, dan dapat dikesani bahawa ia bermula dari ajaran Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman Kamal Basha dari Kitab Al-'Ubab, dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Melayu di dalam kitab Hukum Jima'. Ilmu Insan berkisar pada membicarakan tiga bahagian nikmat pada isteri iaitu Nikmat Dalam, Nikmat Luar dan Nikmat Badan:

1. Jika mahu memuaskan Nikmat Dalam (dalam lubang faraj) maka tusuklah zakar hingga betul-betul ke hujung Tanjung Besar (Batu Meriyan atau Dasar Rahim menurut orang Melayu dan Cervix atau Womb Mouth menurut istilah Inggeris). Berhentilah di situ dan bermain-main dengan memusing-musing zakar pada tiap-tiap bilik di Hujung Tanjung itu. Hati-hatilah agar jangan sampai berdayung pula. Lihatlah reaksi isteri apabila melakukan perkara ini, jika tiada berahi maka keluarkanlah zakar, lakukan pula praktik di bawah ini.

2. Gisalkan kelentit dengan perlahan-lahan menggunakan Hujung Kalam (Hujung Zakar) anda. Di situlah beradanya Nikmat Luar. Nikmat Luar itu berada di atas daging yang berupa seperti Biji Keladi (sebelah atas kelentit), di mana terdapat satu urat di situ seperti jarum dipanggil Urat Jarum, maka kenakanlah Hujung Kalam pada urat itu. Keduanya berada pada daging yang berupa Biji Keladi itu sendiri (Kelentit kiri dan kanan atau 'Labia Minora). Maka kangkangkan dengan tangan dan gisalkan pelahan-lahan betul semasa mempertemukan Urat Jarum itu dengan Hujung Kalam. Tempat pertama tadi diberahikan dengan menggunakan Hujung Kalam sementara tempat kedua menggunakan jari-jari. Dengan hal yang demikian maka akan gementarlah anggota isteri. Di tempat itulah terdapatnya tempat keluar mani yang dipanggil Nisa' Allah. Sekiranya tiada tampak berahi maka lakukan pula perkara di bawah ini.

3. Pergi pula ke Nikmat Badan dengan menggentel Buah Dada isteri dan bermain-main pada tubuhnya. Gentel dengan betul, gentelan itu haruslah dengan amat lembut sekali seakan-akan antara kena dengan tidak, jika tidak dilakukan dengan betul mungkin sukar baginya mencapai inzal. Setelah itu baharulah jima'.

Semua perkara di atas dilakukan kerana suami tidak pasti samada di hari tersebut nikmat berada di dalam, di luar atau di badan isteri; dan jika ia berada di dalam pun, tidak dapat dipastikan samada di makam kiri, kanan, atas, bawah atau tengah. Kerana itulah tempat nikmat dicari. Apabila kena pada tempat nikmat, maka tubuh isteri akan gementar, tiada tertahan dia merasai kenikmatan itu dan dengan izin Allah, dia tidak sedarkan hal keadaan dirinya. Suami harus bersabar dan menunggu isteri inzal di tempat nikmat, baharulah berdayung.

Mandi Wajib.

Setelah jima', maka diwajibkan bagi suami dan isteri untuk mandi junub atau mandi wajib. Diwajibkan mandi bukanlah kerana sebab kejinya fenomena keluarnya mani lantaran bersetubuh, tetapi adalah kerana lazatnya keluar mani, yang maha kelazatan itu mesra ke serata badan dan melemahkan anggota hingga lupakan Tuhan. Dengan itu maka Islam mewajibkan mandi dengan meratakan air ke serata badan ketika jima'.

Rukun mandi itu dua perkara iaitu niat yang disertai dengan meratakan permulaan air ke serata badan. Boleh niat dalam Bahasa Melayu, lafaz niat itu sunat, dan lafaz niat adalah seperti berikut:

نويت رفع الحدث الاكبر عن جميع البدن فرضا لله تعالى

"Sahaja aku mandi mengangkat hadas besar dari sekelian tubuhku, fardhu kerana Allah Taala".

Kedua dari rukun ialah meratakan air ke seluruh badan, buangkan apa yang menghalangi air dari mesra ke badan, wajib bagi isteri membuka sanggul jika tidak sampai air, wajib meratakan hingga ke rambut sekalipun Wajib disampaikan air pada bahagian zahir dari lubang telinga dan lubang hidung. Wajib disampaikan air pada yang zahir di faraj isteri ketika isteri duduk. Wajib juga meratakan air pada pecahan kulit dan lipatan kulit.

Antara yang disunatkan bagi mandi wajib itu ialah membaca Bismilllah pada permulaannya, kemudian menghilangkan segala keji-keji dari badan seperti mazi atau wadi, serta menghilangkan saki baki mani. Sunat juga berkumur dan membersihkan hidung. Sunat juga untuk berwuduk dengan sempurna sebelum mandi. Sunat untuk meniga-niga iaitu mula-mula disiram kepala tiga kali, dan di pihak kanan tubuh tiga kali, dan dipihak kiri tiga kali, kemudian bahagian depan, dan belakang. Sunat juga menggosok dan menyelat-nyelati jari tangan dan jari kaki meniga-niga. Sunat menggerak-gerakkan badan tiga kali pada air yang tenang dan banyak. Sunat juga menghadap kiblat. Sunat untuk dilakukan berturut-turut. Disunatkan juga untuk tidak berkata-kata melainkan ketika sangat berhajat. Sunat juga jika tidak dikeringkan badan itu dengan tuala atau lainnya melainkan kerana sebab tertentu umpamanya keuzuran. Sunat juga membaca syahadat sesudah mandi itu, iaitu:

"Saya mengaku bahawa tiada Tuhan (yang disembah) melainkan Allah. Saya mengaku Nabi Muhammad itu pesuruh Allah".

Air yang digunakan untuk mandi ialah air mutlak iaitu air bersih dan membersihkan yang belum digunakan. Semasa mandi hendaklah di tempat tertutup. Makruh jika mandi dalam keadaan bertelanjang. Wajib bagi suami bertanya kepada isteri samada isteri tahu mandi wajib atau tidak, jika tidak, maka wajib mengajar. Sunat jika mandi bersama isteri untuk menolong meratakan air dan kemesraan.

Membangkitkan Syahwat Suami.

Bagi suami yang dingin syahwatnya atau lemah syahwat, isteri boleh menolong untuk membangkitkan keghairahan suami agar dia berupaya melakukan jima'. Namun begitu, sekiranya suami dalam keadaan yang normal, cara-cara ini tidak perlu dilakukan.

1. Sentuh dengan lembut seluruh badan suami tanpa disentuh zakarnya. Sapa dadanya, sentuh puting tetek dengan hujung jari, bawa jari itu merayap ke bawah hinggalah bermain di kemaluannya. Sentuh peha dengan kakinya, sentuh bahagian dalam pehanya dengan lembut hingga bahagian kemaluannya. Jika zakarnya belum cukup menegang, cuba langkah kedua.

2. Ubah cara, belai kemaluannya dan buah zakarnya, lalu bermain di situ dengan lama.

3. Sentuh perlahan-lahan cuping telinganya berkali-kali. Telinga amat sensitif pada sentuhan bagi setengah lelaki kerana sarafnya berhubung terus dengan kemaluan.

4. Buat seperti bulatan di bahagian ketiak, gunakan hujung jari, kecilkan bulatan hingga menjadi garisan bila mendekati bawah ketiak, kemudian balik semula ke puting teteknya.

5. Sentuh puting tetek dengan hujung jari, gentel dengan menggunakan hujung jari dan jari tengah.

6. Sentuh bahagian perut dengan perlahan-lahan. Gosok perut suami dengan menggunakan tapak tangan.

7. Teruskan sentuhan ke bahagian kemaluannya. Kemudian uli dengan perlahan-lahan.

8. Sentuh bahagian dalam peha suami dengan hujung jari. Garis-gariskan dengan hujung kuku.

9. Pegang buah zakar. Ramas perlahan-lahan dan dengan cara yang lembut agar jangan sampai menyakiti.

10. Sentuh kepala kepala zakar dengan hujung jari. Pusing-pusingkan pergerakan jari dari kepala zakar hingga ke batang dan balik semula ke kepala zakar.

11. Gosok bawah kepala zakar dengan perlahan-lahan menggunakan hujung jari.

12. Genggam batang zakar dengan tangan, gosok ke atas dan ke bawah dengan lembut dan perlahan.

13. Ajak suami untuk bersenggama dengan pujuk rayu menggunakan suara yang lembut menawan. Suara lembut dapat menolong membangkitkan syahwat suami.

Petua Cina Kuno Melambatkan Pancutan Mani.

Pancutan mani sebelum masa adalah subjektif kepada perkara berikut:

a. Kesihatan fizikal suami.
b. Suhu udara sekeliling semasa jima' berlangsung.
c. Berapa lama jarak masa antara jima' kini dan dahulu.
d. Lama masa yang diambil bagi melakukan istimta'.
e. Posisi jima'.
f. Kelajuan atau tempo, dan cara dayungan.
g. Kesihatan psikologi suami.
h. Jenis makanan, minuman dan cara bernafas.

Masyarakat Cina dahulukala telah menemukan cara yang baik bagi menahan mani dari terpancut terlalu awal. Mereka mendapati bahawa perkara-perkara yang diatas tadi mendatangkan kesan terhadap buah zakar. Maka mekanisma yang menjadi rahsia cepat atau lambatnya pancutan mani berada di situ, iaitu dengan membelai dan memegangnya. Berikut adalah langkah-langkahnya:

a. Mulakan proses ini bila zakar suami kelihatan tegang dengan pertolongan isteri. Usah dilakukan istimta' terlalu lama, ini akan menjadikan suami terlalu ghairah.
b. Isteri menggenggam buah zakar suami dengan lembut dan berhati-hati. Jangan digenggam terlalu kuat, nanti akan menyakitkan.
c. Jangan sekali-kali isteri memegang batang zakar suami di sepanjang jima' ini.
d. Dengan perlahan-lahan, isteri memasukkan zakar suami ke dalam farajnya dengan menggunakan buah zakar suami sebagai pemegangnya.
e. Mulakan dayungan dengan menusuk perlahan dan menarik dengan cepat.
f. Paling baiknya buah zakar suami hendaklah selalu dipegang oleh isteri disepanjang masa dayungan.
g. Apabila suami terasa geli atau ngilu tanda mahu inzal, maka disuruh isteri mengeluarkan zakar dengan memegang buah zakar sambil menarik sedikit buah zakar itu ke bawah. Lakukan dengan agak perlahan dan lembut.
h. Suami menarik nafas panjang dan menunggu hingga perasaan kembali tenang.
i. Apabila suami kembali tenang, maka isteri memasukkan semula zakar itu ke dalam farajnya sebagaimana cara diatas.
j. Apabila inzal mahu dicapai serentak dengan isteri, maka dayungan itu diteruskan sahaja.

Jika cara ini dilakukan dengan betul, maka suami akan dapat menahan mani hingga 30 minit lamanya, baharulah mencapai inzal. Petua ini baik diamalkan sekiranya suami mempunyai masaalah sedemikian, terutamanya bagi pasangan yang baru mendirikan rumahtangga kerana keghairahan amat tinggi di kala itu. Selamat mencuba.

Senggama Petua Guru.

Berikut adalah perlakuan senggama yang khas petua dari seorang guru Ilmu Senggama Melayu bagi membangkitkan rasa nikmat yang unggul ke atas isteri. Setelah isteri menunjukkan tanda-tanda ingin dijima', lakukan perkara-perkara berikut:

Mengambil Rusuk.

Sebelum istimta' maka dakap isteri dengan menemukan rusuk kiri suami dengan rusuknya, sambil menarik nafas dengan cepat, isyaratkan bahawa seolah-olah suami menarik tepi rusuk kanan isteri dengan tangan kanan dalam keadaan seperti berjabat. Kemudian bawa tangan suami itu ke rusuk kirinya sambil menyisipnya ke rusuk kiri suami. Dalam hati menyebut "Aku Adam, engkau Hawa, aku hendak hak aku balik".

Mengetuk Pintu Rahim.

Tusuk 3 kali ke bibir bahagian luar faraj bahagian kiri sambil membaca zikir "Ya Rahiim" 3 kali, kemudian ulangi pula dengan bibir luar sebelah kanan 2 kali dengan zikir yang serupa, dibaca 2 kali.

Tusukan Biji Zakar.

Tekan kepala zakar suami ke Biji Kelentit isteri. Biji zakar berada dihujung kepala zakar, betul-betul di atas lubang kencing.

Bacaan Do'a Jima'

Baca Bismillah dan diikuti dengan do'a mengusir syaitan kerana jima' akan dimulakan.

Mencari Makam Lazat.

Kaedah mencari Makam Lazat ialah sepertimana dicatat dalam tajuk Makam Yang Lima.

Tusukan Kelemasan (Tusukan Tapa)

Setelah bertemu Makam Lazat, tusuk terus zakar ke lubang faraj sehinggalah tenggelam semua batang zakar, zikirnya "Ya Rahmaan".

Menongkat Lidah.

Sebelum berdayung tongkatkan hujung lidah suami ke langit-langit sambil niat dalam hati "Tidak turun lidah aku, tidak turun mani aku". Bila rasa ngilu, berhenti berdayung, tarik nafas dalam-dalam dan selawat kepada Nabi Muhammad s.a.w. 3 kali berturut-turut, baharu disambung semula. Jika hendak keluarkan mani, baharu turunkan lidah.

Geselan Puncak.

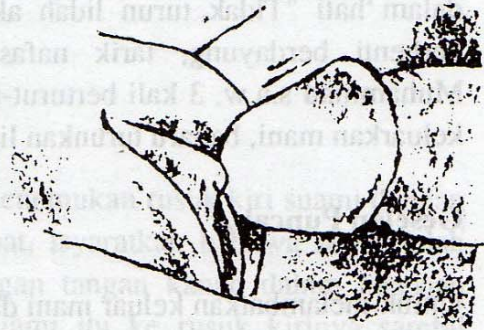
Untuk melambatkan keluar mani dan melazatkan isteri, bila berdayung tekankan zakar ke arah biji kelentit isteri. Tusuk perlahan, tarik laju. Isteri akan cepat inzal, suami akan lambat inzal.

Perlu dicatatkan bahawa perkara-pekara di atas hanyalah berupa petua Melayu. Tiada dijumpai sebarang Kitab Islam yang membincangkannya setakat tajuk ini ditulis.

Teknik Memasukkan Zakar Dan Berdayung.

Setelah suami melakukan istimta' dengan sempurna, iaitu apabila isteri telah menunjukkan tanda mahu dijima', samada nafasnya kencang, atau badannya atau farajnya bergerak-gerak, atau matanya terbalik, maka lakukanlah perkara-perkara berikut:

1. Mengetuk Pintu.

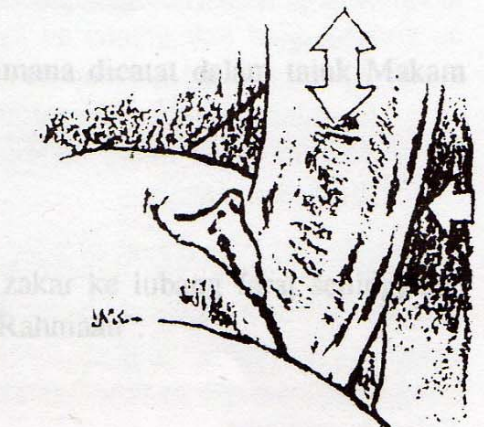
   Cucuk tiga kali di bibir faraj atau labia majora sebelah kiri faraj isteri dan baca "Ya Rahiim" sebanyak tiga kali. Ulang dengan sebelah kanan pula dua kali dengan bacaan yang sama. (Petua)

2. Melagakan Biji Zakar.

   Tekan biji zakar anda supaya kena pada Biji Kelentit, ulangi tiga kali (petua),kemudian sampailah masanya anda membaca do'a untuk berjima'.

3. Mencari Makam Lazat.

   Ada lima makam kesemuanya yang telah anda ketahui. Cucuk zakar anda ke salah satu pintu itu, lihat reaksi isteri, jika dilihat atau dirasa bahawa isteri terkejut dengan tusukan itu, maka jima' menerusi makam itu hingga dia inzal. Kemudian anda cari pula pintu lain, hingga semua pintu dipuasi. (Ada dicatat di dalam Kitab)

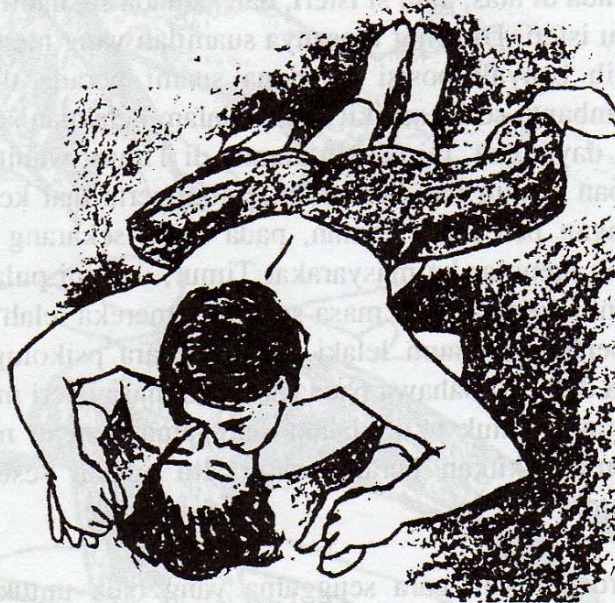
4. Zikir Kemasukan.

   Bila berjumpa makam lazat buat kali pertama itu, masukkan zakar anda hingga habis sambil berzikir "Ya Rahmaan". (Petua).

5. Tusukan Bersongket.

   Untuk melambatkan keluar mani dan melazatkan isteri, maka anda tekankan batang zakar anda ke Biji Kelentit isteri apabila anda berdayung. Sila tusuk zakar dengan perlahan tapi sila tarik dengan cepat. Ini menolong mempercepatkan isteri inzal dan melambatkan anda dari inzal. Cara ini kadangkala dinamakan Hayun Petai. Lakukanlah dengan sebaik-baiknya, ia banyak memberi faedah kepada anda. (Petua)

Senggama Cumbuan Tangan.

Telapak tangan dan sekitarnya adalah anggota jima' yang mana sarafnya berhubung langsung dengan keghairahan faraj. Tangan adalah salah satu anggota yang amat sensitif jika disentuh oleh suami. Jima' dengan mencumbu tangan adalah salah satu cabang senggama Melayu yang telah diajarkan kepada penulis oleh seorang dari pewarisnya.

Jima menurut kaedah ini akan bermula dari istimta'. Caranya ialah, suami akan mendatangi isteri dengan ramah mesra dan pujuk rayu kemudian suami akan mengucup lengan isteri bermula dari bahagian tengkuknya yang kanan dan kiri. Kucup dengan perlahan dan secara berterusan menggunakan hujung bibir. Cumbuan itu akan menuju pula ke bahu isteri. Boleh juga cumbuan itu dilakukan dengan gigitan sayang.

Kemudian dari itu cumbulah lengan atas diikuti lengan bawah. Kucupan itu harus dilakukan dengan perlahan- lahan dan lembut serta penuh kasih sayang dan bertujuan menikmatkan isteri.

Setelah selesai peringkat tersebut di atas, maka suami mengucup pula pada pergelangan tangan. Biasanya di peringkat ini isteri akan bertindakbalas dengan menarik-narik tangannya tanda geli. Nafasnya sesak dan badannya bergerak-gerak. Tindakbalas ini dapat dilihat dengan jelas. Akhirnya mungkin tangannya menangkap tangan suami kerana tiada tertahan lagi akan rasa kegelian yang yang amat sangat itu. Maka suami beralih pula bagi merangsang buah dada isteri, disitu kucuplah dengan perlahan-lahan antara menyentuh dengan tidak. Semasa melakukan perkara ini, sebelah kiri tangan suami hendaklah bermain-main dengan lembut di sekitar farajnya di bahagian bibir dalam dengan meratakan air mazi yang keluar dari farajnya. Jika boleh, diperingkat ini zakar belum lagi menegang. Ini agar suami tidak terlalu ghairah dan terpancut maninya sebelum masanya.

Akhirnya setelah isteri menunjukkan kemuncak kemahuannya untuk jima', mungkin dia sendiri akan memasukkan zakar suami ke dalam farajnya. Jika tidak, maka suami memasukkan zakar itu. Berdayunglah sambil menggaru-garu kedua tapak tangan isteri dengan perlahan dan lembut. Lakukan terus menerus hingga isteri mencapai inzal. Senggama ini adalah satu kaedah yang unik, tidak pernah dijumpai ianya di catat di dalam mana-mana kitab jima'. Oleh kerana keunikannya itu, penyusun mencatatkannya di buku ini sebagai warisan yang berharga buat generasi yang akan datang.

Senggama Paksi Bumi

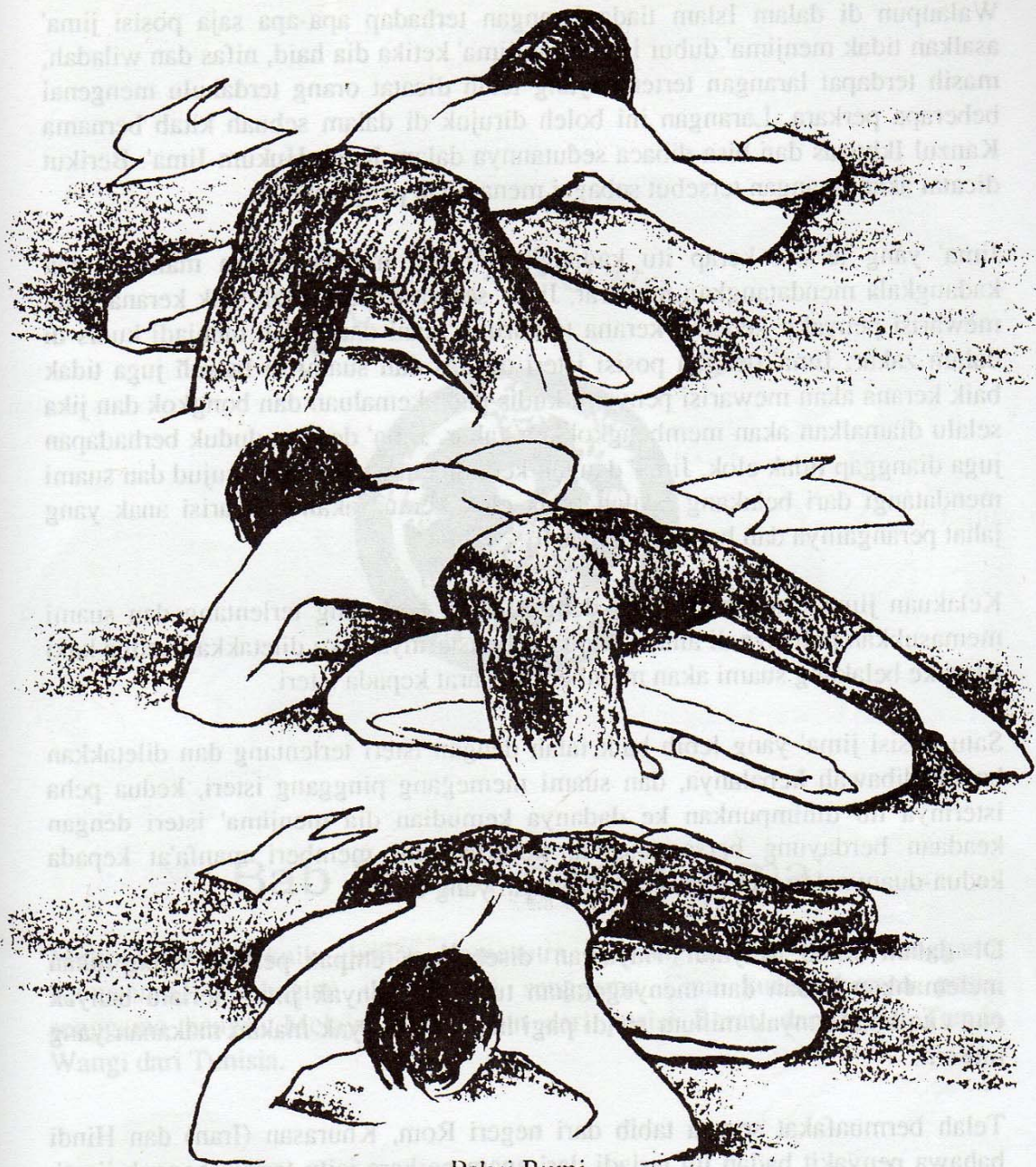
Seperti yang telah diperturunkan zaman berzaman, posisi-posisi jima' adalah amat banyak dan semuanya mempunyai kelebihan dan dalam masa yang sama mempunyai kelemahannya yang tersendiri.

Secara umumnya hanya dua posisi senggama sahaja iaitu jenis senggama dari depan dan jenis senggama yang mendatangi isteri dari arah belakang ke farajnya. Dari dua keadaan inilah terdapat pula variasi di mana samada suami berada di atas, atau si isteri, dan samada si suami memainkan peranan yang aktif atau isteri. Di timur biasanya suamilah yang memainkan peranan yang aktif dan lebih banyak posisi di mana suami berada di atas sedangkan isteri hanya membantu serba sedikit sahaja dalam kelakuan senggama itu terutamanya dalam hal dayungan. Ini adalah kerana di Timur, wanita dididik agar bersifat pemalu, sopan santun dan berlemah lembut serta taat kepada suaminya. Namun begitu dengan peredaran zaman, pada masa sekarang ini pengaruh senggama Barat telah menular ke masyarakat Timur, dan ini pula dapat diterima oleh golongan wanita kerana pada masa sekarang mereka telah keluar untuk bekerja dan aktif seperti juga kaum lelaki. Maka secara psikologinya, tidaklah menghairankan jika didapati bahawa pada satu-satu masa isteri mahu mencuba-cuba memainkan peranan untuk aktif dalam senggama dengan memulai mengusap-ngusap dan membangkitkan berahi suami. Itu adalah sesuatu yang menyenangkan hati suami.

Terdapat satu cara senggama yang baik untuk dilakukan sekali sekala bagi memberikan variasi kepada isteri serta kenikmatan kepadanya dengan membangkitkan syahwat yang amat tinggi. Walaupun begitu, ia perlu dilakukan dengan betul dan berhati-hati bagi mengelakkan zakar terkeluar dari faraj ketika proses dayungan berlangsung. Senggama ini akan membolehkan suami melakukan beberapa perkara di dalam sesuatu kedudukan dan mempunyai kelebihannya yang tersendiri berbanding dengan posisi- posisi lainnya yang telah dicatat. Senggama ini bernama Paksi Bumi.

Setelah istimta', baringkan isteri agar dia terlentang dan kedua pehanya terbuka luas dan kakinya dilipatkan ke bawah punggungnya supaya dapat menaikkan pukasnya, dari itu biji kelentit dapat sentiasa menyentuh bumi zakar. Kakinya dilipat sedemikian rupa supaya memudahkan suami melakukan gerakan berpusing-pusing, iaitu teknik khusus bagi senggama ini.

Dari posisi biasa maka berdayunglah sebanyak 7 kali dayungan. Kemudian gerakkan kaki ke arah kanan kepala ke arah kiri sambil zakar tetap di dalam faraj. Kedudukan badan suami sekarang ialah kira-kira 45° menyerong dari posisi sebelumnya. Kemudian dayung lagi sebanyak 7 dayungan. Lakukan lagi pusingan, bergerak satu hala sahaja hingga meliputi 180 darjah dan 360 darjah. Sentiasa berhati-hati bila berdayung, jangan sampai zakar terkeluar dari faraj dan ini menyebabkan kesakitan kepada isteri. Cuba lakukan senggama ini dan lihat kesannya. Ia adalah jenis senggama yang membantu suami agar tidak terpancut mani sebelum masanya.

Senggama Paksi Bumi

Paksi Bumi

Kedudukan suami ketika berdayung sebenarnya mempunyai rahsianya yang tersendiri dari kemampuan untuk lebih tahan lama dalam jima'. Jika suami berada di atas dan mengadap isteri, maka suami akan lebih cepat inzal berbanding jika suami berada di atas tetapi posisi melawan arus, iaitu mengadap kaki isteri. Rahsianya berada pada rangsangan ke atas batang zakar suami ketika berdayung. Jika suami mengadap isteri, rangsangan berlaku di bahagian atas dari batang zakar, ini mempercepatkan inzal. Jika suami berada dalam kedudukan melawan arus, maka bahagian bawah zakar akan terangsang, dan ini akan membantu untuk melambatkan inzal suami. Cubalah melakukan kaedah ini dan rasakan perbezaannya.

Nasihat Berkaitan Lakuan Jima'

Walaupun di dalam Islam tiada larangan terhadap apa-apa saja posisi jima' asalkan tidak menjima' dubur isteri atau jima' ketika dia haid, nifas dan wiladah, masih terdapat larangan tertentu yang telah dicatat orang terdahulu mengenai beberapa perkara. Larangan ini boleh dirujuk di dalam sebuah kitab bernama Kanzul Ikhtisas dari bisa dibaca sedutannya dalam Kitab Hukum Jima'. Berikut dicatat akan larangan tersebut sebagai menambah pengetahuan.

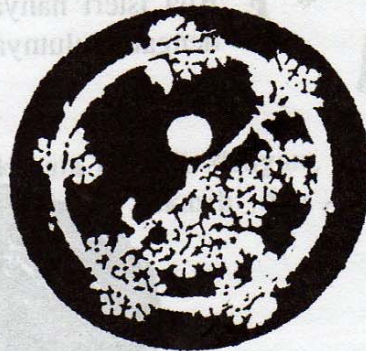
Jima' yang terlalu kerap itu kadangkala boleh mendatangkan manfa'at dan kadangkala mendatangkan mudarat. Jima' secara berdiri tidak baik kerana akan mewarisi penyakit kencing kerana terkurung mani dan boleh menjadi kudis di dalam zakar. Jima' dengan posisi isteri di atas dan suami di bawah juga tidak baik kerana akan mewarisi penyakit kudis pada kemaluan dan bongkok dan jika selalu diamalkan akan membengkokkan zakar. Jima' dengan duduk berhadapan juga dianggap tidak elok. Jima' dengan kedudukan isteri seperti sujud dan suami mendatangi dari belakang adalah tidak elok kerana akan mewarisi anak yang jahat perangainya dan buruk rupanya.

Kelakuan jima' yang baik ialah dengan isteri berbaring terlentang dan suami memasukkan pehanya di antara kedua peha isterinya. Jika diletakkan kedua kaki isteri ke belakang suami akan memberi mudarat kepada isteri.

Satu posisi jima' yang lebih baik ialah dengan isteri terlentang dan diletakkan bantal dibawah kepalanya, dan suami memegang pinggang isteri, kedua peha isterinya itu dihimpunkan ke dadanya kemudian dia menjima' isteri dengan keadaan berdayung bersama-sama, kelakuan ini memberi manfa'at kepada kedua-duanya dan menimbulkan kelazatan yang tinggi.

Di dalam kitab Hayatul Hayawan disebutkan empat perkara yang akan melemahkan badan dan menyegerakan tua iaitu banyak jima', terlalu banyak cita-cita hati, banyak minum air di pagi hari dan banyak makan makanan yang masam.

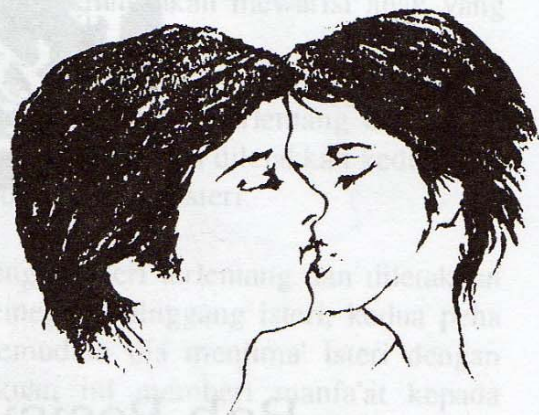
Telah bermuafakat semua tabib dari negeri Rom, Khurasan (Iran) dan Hindi bahawa penyakit badan itu terjadi dari enam perkara iaitu terlalu banyak jima', kurang tidur di waktu malam, banyak tidur pada siang hari, minum air pada tengah malam, makan yang terlalu kenyang dan akhirnya jadi dari menahan mani.

Tersebut juga di dalam kitab Sheikh Zaruuq, dua perkara yang akan menyegerakan rosak badan dan mendaifkannya ialah menjima' perempuan yang sangat tua dan tidur sewaktu perut tersangat kenyang. Demikian larangan-larangan berkenaan perlakuan jima' yang dilihat dari perspektif perubatan dan kesihatan sebagaimana diajarkan oleh orang-orang berilmu yang terdahulu. Kita tidak akan bertemu dengan larangan yang sedemikian di dalam ilmu seksologi moden.

Bab Posisi-posisi Jima'

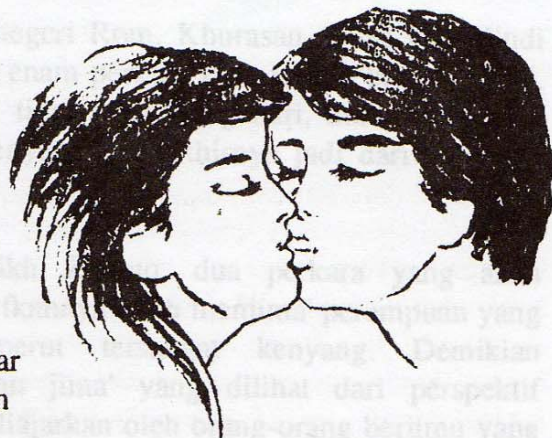
Meliputi teknik-teknik ciuman Kamasutra, sebahagian dari posisi senggama Kamasutra, sebahagian dari posisi senggama Cina kuno,beberapa posisi senggama bangsa Melayu, sebahagian dari posisi Barat, dan posisi Taman Wangi dari Tunisia.

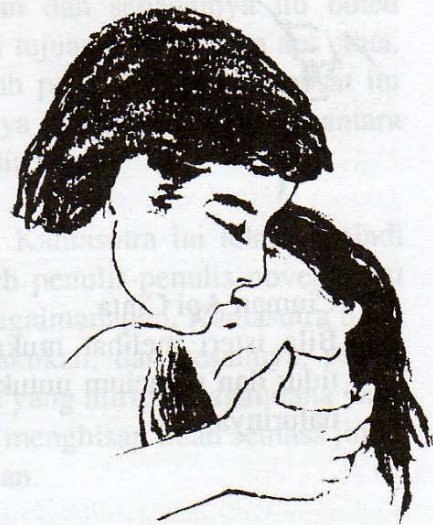
Teknik Ciuman Kamasutra.

Menurut ciuman dalam Kamasutra tempat-tempat bagi ciuman ialah pada mata, pipi, kerongkong, buah dada, bibir mulut dan juga dalam mulut. Ada juga yang mencium celah peha, lengan dan pusat. Berikut adalah beberapa teknik ciuman sekitar muka beserta namanya:

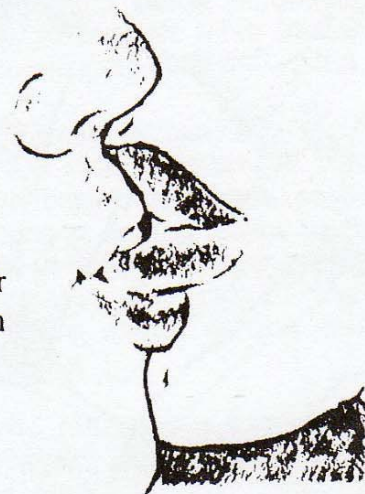
Ciuman Sebentar.
Bila isteri hanya menyentuh mulut suaminya dengan mulutnya tetapi tidak berbuat apa-apa.

Ciuman Debaran
Isteri menekan bibirnya dengan bibir bawah kekasihnya lalu dia menghisapnya.

Ciuman Menyentuh.
Isteri menyentuhkan lidahnya pada lidah kekasihnya, sambil memejamkan matanya dan meletakkan tangannya ke tangan kekasihnya.

Ciuman Debaran.
Isteri menekan bibirnya dengan bibir bawah kekasihnya lalu dia menghisapnya.

Ciuman Lurus.
Pasangan sama-sama menemukan bibir agar dapat merapat antara satu sama lain dengan kepala ditegakkan.

Ciuman Condong.
Kepala keduanya dicondongkan ke arah satu sama lain dan ciuman dilakukan.

Ciuman Berputar.
Pasangan memutarkan kepala kekasih dengan memegang kepala dan dagu kekasih dan menciumnya.

Ciuman Tertekan.
Dilakukan dengan menekan bibir kuat-kuat ke bibir bawah kekasihnya.

Ciuman Bibir Atas.
Suami mencium bibir atas, isteri mencium bibir bawah dengan menghisapnya atau dengan menggunakan lidah.

Ciuman Menangkap.

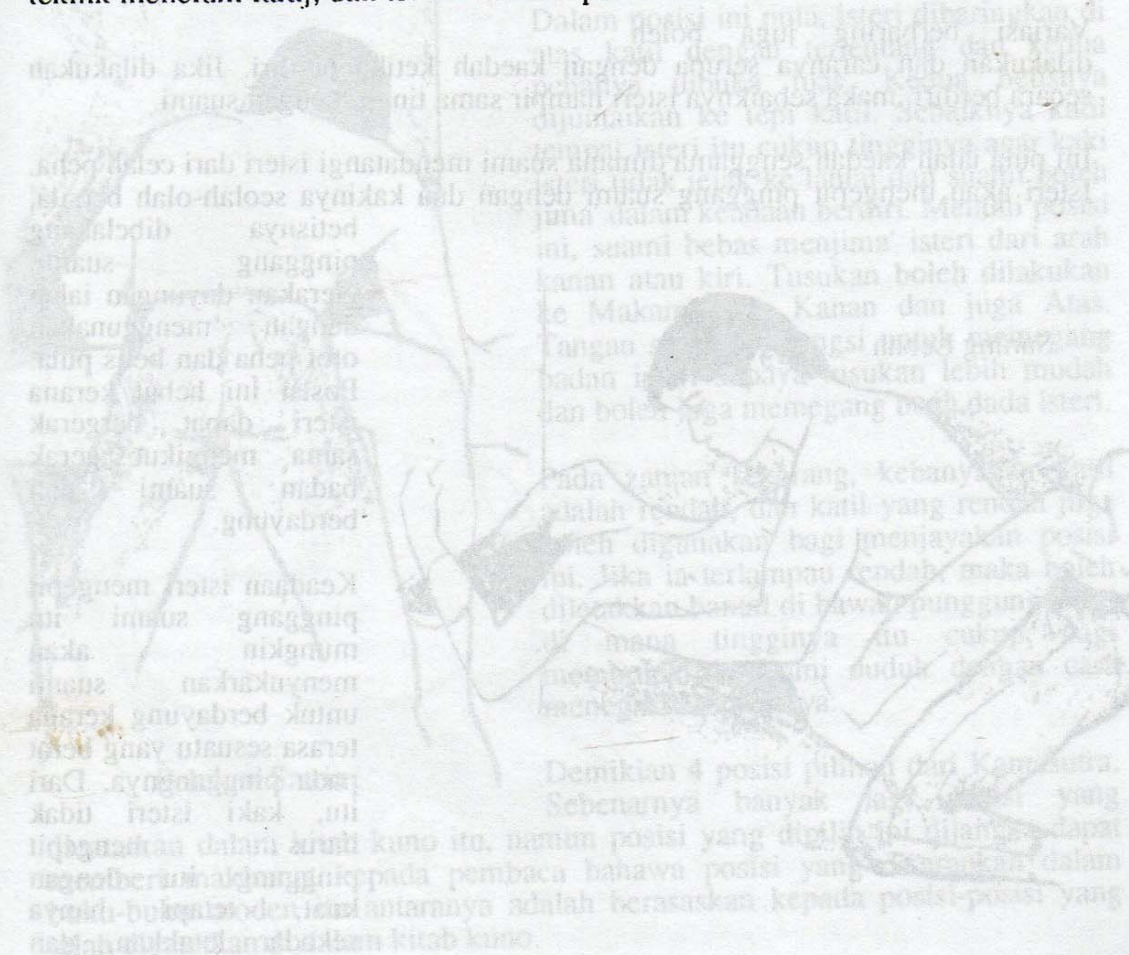
Dilakukan dengan menangkap kedua-dua bibir kekasihnya dengan menggunakan bibirnya.

Ciuman Api Cinta.

Bila isteri melihat muka kekasihnya ketika dia tidur dan mencium untuk menunjukkan kehendak nalurinya.

Menurut orang-orang India dahulukala, tidak ada masa yang tertentu atau tertib antara belaian, cumbuan, atau cakaran menggunakan jari atau kuku (kaum India dahulu menganggap bahawa cakaran adalah salah satu cara cengkerama tapi semua perkara ini patut dilakukan sebelum senggama dilakukan. Tetapi menurut pendapat dari Vatsyayana sendiri (penulis Kamasutra), perlakuan ciuman itu boleh saja dilakukan pada bila-bila masa.

Jika senggama itu baru dilakukan pertama kali (malam pertama), maka belaian, cumbuan atau cakaran itu patut dilakukan secara yang sederhana dan bergantian. Pada senggama yang berikutnya, maka cumbuan dan sebagainya itu boleh dilakukan dengan lama dan dengan serentak, bagi tujuan menyalakan api cinta. Menurut pendapat Vatsyayana, ciuman pada celah peha, lengan dan pusat itu hanya sesuai jika ianya disukai berdasarkan budaya tempatan. Begitulah antara seni ciuman yang telah diajarkan kepada kaum India kuno.

Dari apa yang diketahui, teknik-teknik cumbuan Kamasutra ini telah menjadi begitu popular dan gaya-gaya itu telah ditiru oleh penulis-penulis novel Barat dalam menghasilkan novel-novel hangat. Walaubagaimanapun, Kamasutra tidak mencatat mengenai tujuan sesuatu teknik itu dilakukan, dan kesannya, secara jelas. Tidak ada juga kaedah cumbuan dan ciuman yang mirip sebagaimana yang telah diajar oleh agama Islam, terutamanya teknik menghisap lidah semasa jima', teknik mencium faraj, dan teknik ciuman pernafasan.

Posisi Senggama Kamasutra

Berikut adalah beberapa posisi pilihan Kamasutra, iaitu sebuah buku ilmu senggama India Kuno yang terkenal diserata dunia.

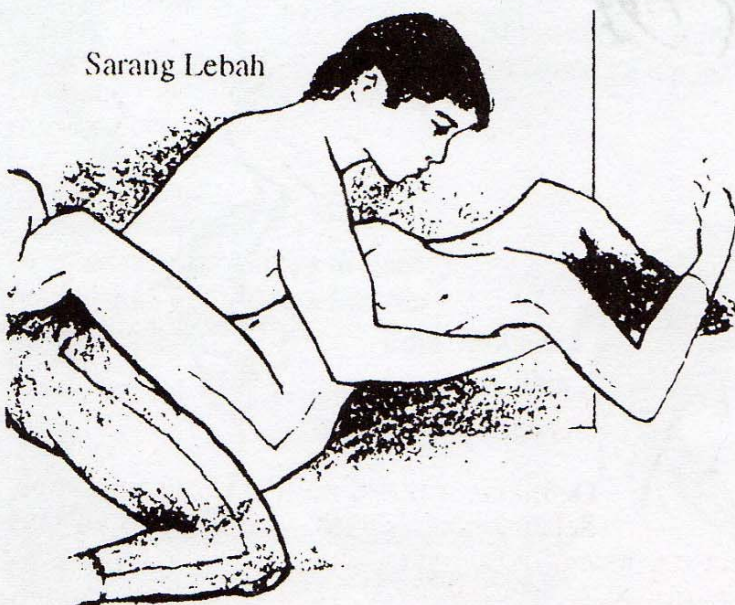
Ini adalah teknik yang unik dalam Kamasutra di mana pada asalnya, senggama dilakukan secara berdiri. Secara praktiknya, posisi ini agak sukar dilakukan kerana gerakan dayungan adalah terhad, tetapi ia dapat memberi nikmat yang hebat kepada isteri kerana rangsangan pada kelentit adalah kuat.

Cara melakukan senggama ini ialah suami melunjurkan kaki kirinya dan melipatkan kaki kanannya seakan mahu bersila. Dengan betis kanannya, suami mengepit peha isteri, yang sedang dilunjurkan. Isteri mengepit peha isteri, yang sedang dilunjurkan. Isteri mengepit peha kiri suami dengan betis kanannya.

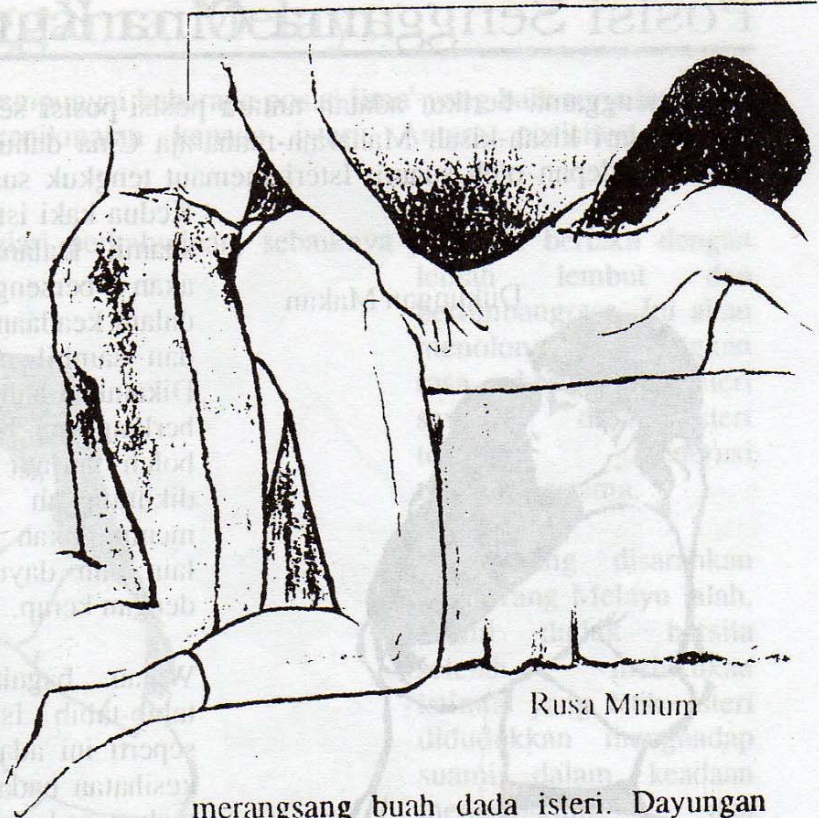
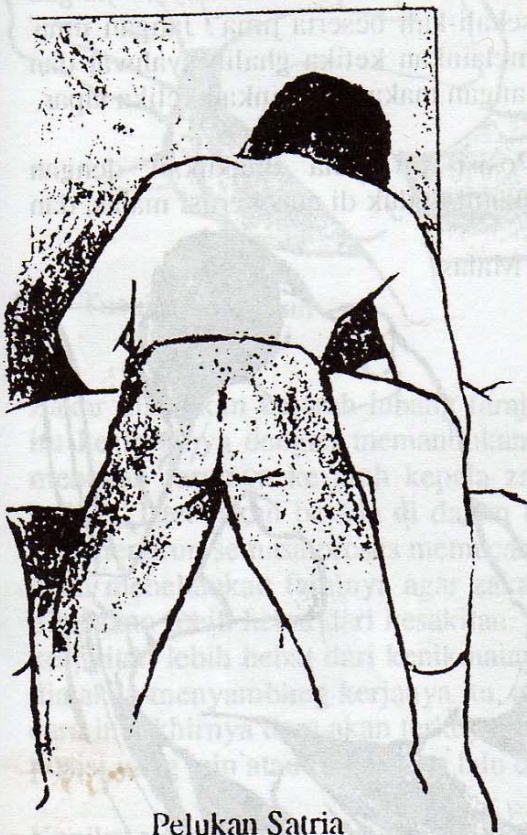
Dedalu

Variasi berbaring juga boleh dilakukan dan caranya serupa dengan kaedah ketika berdiri. Jika dilakukan secara berdiri, maka sebaiknya isteri hampir sama tinggi dengan suami.

Ini pula ialah kaedah senggama dimana suami mendatangi isteri dari celah peha. Isteri akan mengepit pinggang suami dengan dua kakinya seolah-olah bersila, betisnya dibelakang pinggang suami. Gerakan dayungan ialah dengan menggunakan otot peha dan betis pula. Posisi ini hebat kerana isteri dapat bergerak sama mengikut gerak badan suami dan berdayung.

Sarang Lebah

Keadaan isteri mengepit pinggang suami itu mungkin akan menyukarkan suami untuk berdayung kerana terasa sesuatu yang berat pada pinggangnya. Dari itu, kaki isteri tidak harus mengepit pinggang itu dengan kuat, tetapi hanya sekadar letakkan, dan

keadaan kaki itu masih bebas digerak-gerakkan. Ini lebih menyenangkan dayungan dilakukan.

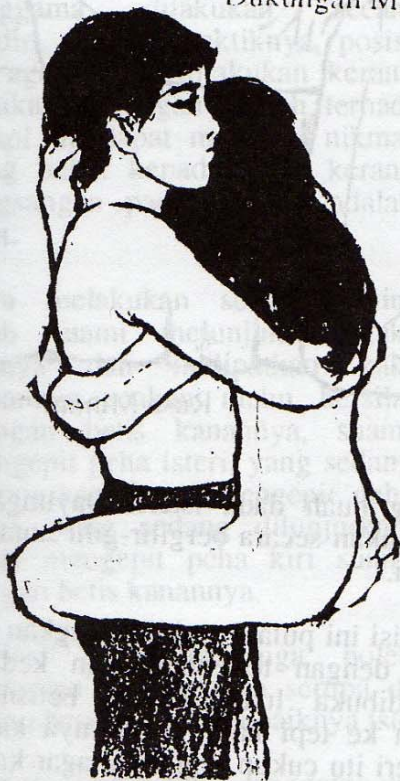
Isteri menelangkup di atas katil sambil kedua kakinya dijuntaikan ke tepi katil. Suami mendatangi isteri dari arah belakang isteri dan menjima' ke faraj dari arah yang tersebut. Ini adalah cara senggama dimana zakar dapat dimasukkan jauh ke dalam lubang faraj dan suami bebas menusukkan zakar ke Makam Kiri atau Kanan. Tangan juga bebas untuk merangsang buah dada isteri. Dayungan boleh dilakukan secara bergilir-gilir antara suami isteri.

Rusa Minum

Dalam posisi ini pula, isteri dibaringkan di atas katil dengan terlentang dan kedua pehanya dibuka luas. Kedua betisnya dijuntaikan ke tepi katil. Sebaiknya katil tempat isteri itu cukup tingginya agar kaki isteri tidak jejak ke lantai dan suami boleh jima' dalam keadaan berdiri. Melalui posisi ini, suami bebas menjima' isteri dari arah kanan atau kiri. Tusukan boleh dilakukan ke Makam Kiri, Kanan dan juga Atas. Tangan suami berfungsi untuk memegang badan isteri supaya tusukan lebih mudah dan boleh juga memegang buah dada isteri.

Pelukan Satria

Pada zaman sekarang, kebanyakan katil adalah rendah, dan katil yang rendah juga boleh digunakan bagi menjayakan posisi ini. Jika ia terlampau rendah, maka boleh diletakkan bantal di bawah punggung isteri di mana tingginya itu cukup bagi membolehkan suami duduk dengan cara menegakkan pehanya.

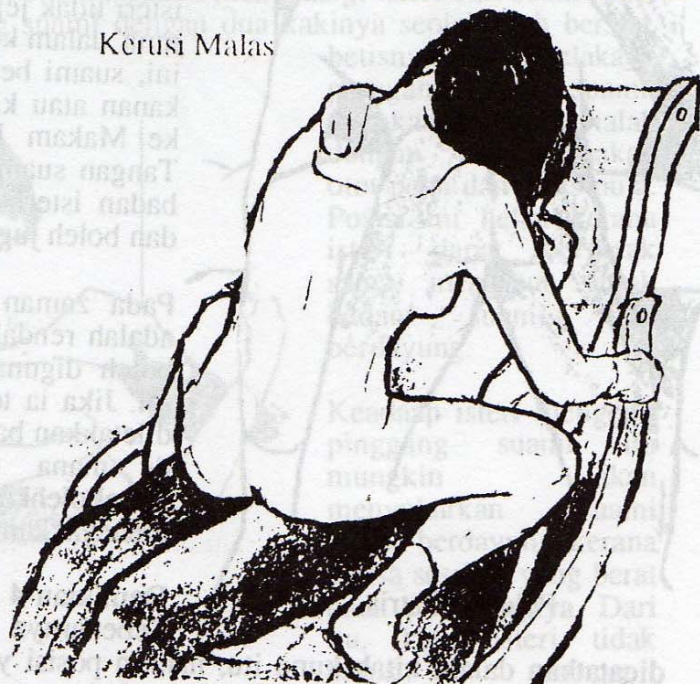
Demikian 4 posisi pilihan dari Kamasutra. Sebenarnya banyak lagi posisi yang dicatatkan dalam kitab kuno itu, namun posisi yang dipilih ini dijangka dapat memberi maklumat kepada pembaca bahawa posisi yang disarankan dalam buku-buku moden itu antaranya adalah berasaskan kepada posisi-posisi yang telah dicatatkan di dalam kitab kuno.

Posisi Senggama Cina Kuno.

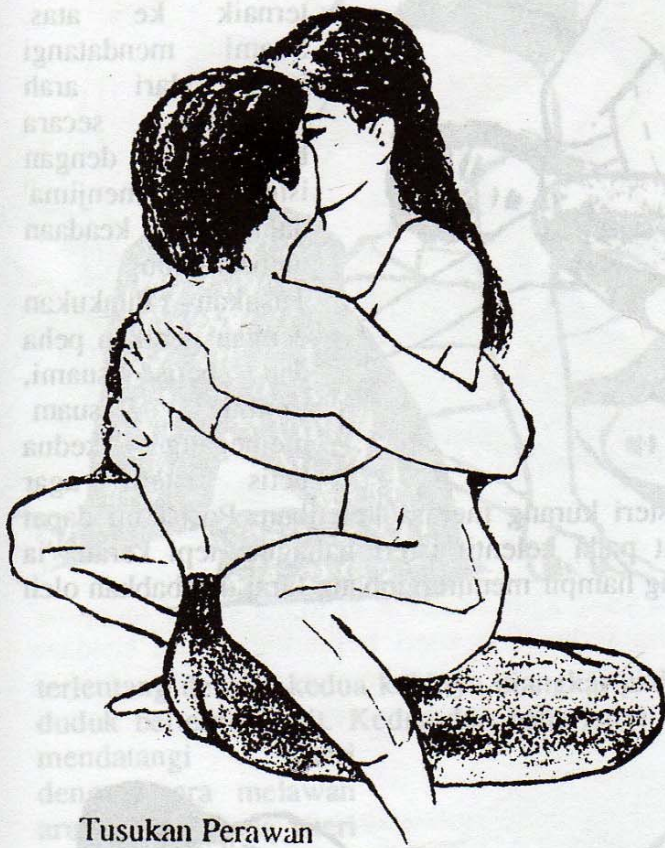
Posisi senggana berikut adalah antara posisi-posisi senggama Cina kuno. Ia disedut dari kisah-kisah Maharaja-maharaja Cina dahulukala. Isteri didukung secara berdepan oleh suami. Isteri memaut tengkuk suami dengan lengannya. Kedua kaki isteri itu memaut pinggul suami. Dalam keadaan itu, suami akan bersenggama dengan isteri dalam keadaan berdiri, berjalan-jalan, dan sambil memakan buah-buahan. Dikatakan bahawa jima' cara ini akan berlangsung berjam-jam. Perkara ini boleh terjadi kerana rasa ghairah dikurangkan dengan cara menumpukan perhatian kepada kerja lain dan dayungan tidak dilakukan dengan kerap.

Dukungan Makan

Walau bagaimana pun, menurut tabib-tabib Islam, perlakuan jima' seperti ini adalah merbahaya kepada kesihatan badan kerana jima' disertai makan sedangkan sepatutnya makan perlu dikhaskan masanya, jangan sekali-kali beserta jima'. Jangan jima' melainkan ketika ghalib syahwat dan jangan makan melainkan ketika lapar.

Posisi ini pula dilakukan dengan suami duduk di atas kerusi malas, dan isteri pula duduk di atas suami secara menghadap. Dalam keadaan itu jima' dilakukan. Gerakkan dayungan dibantu dengan cara menggerakkan kerusi malas tersebut. Ini akan menjimatkan tenaga si suami. Posisi ini sesuai dilakukan oleh pasangan yang telah agak tua, bila pinggang selalu sakit-sakit dan sudah tidak kuat untuk berdayung. Ia juga adalah salah satu posisi yang baik untuk dilakukan sekali sekala bertujuan mengelakkan kebosanan hasil mempraktikkan cara jima' yang serupa sahaja. Walau bagaimana pun, terpaksalah ditempah kerusi malas yang khas untuk itu.

Kerusi Malas

Posisi Senggama Melayu.

Bangsa Melayu juga mempunyai beberapa posisi jima' yang baik serta berkesan dalam memberikan kenikmatan kepada isteri. Antara posisinya adalah sebagaimana berikut:

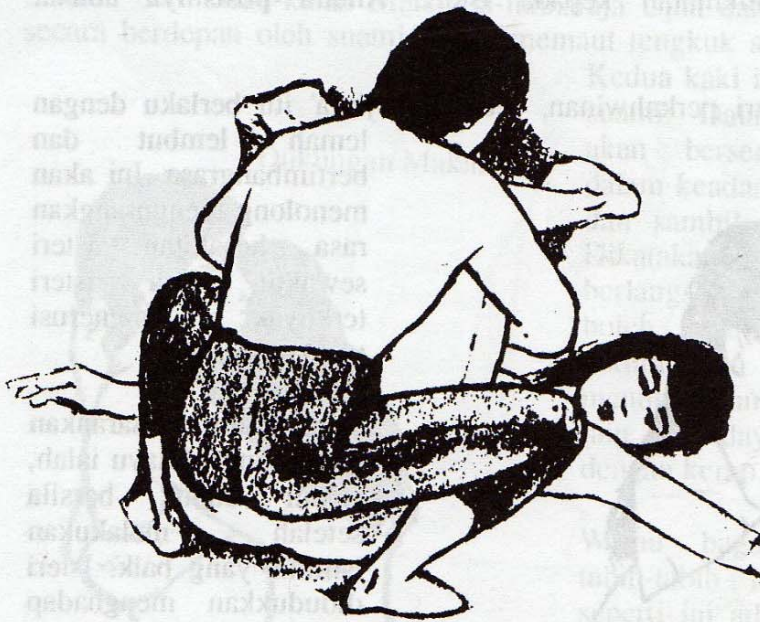
Bagi malam pertama dari perkahwinan, sebaiknya jima' itu berlaku dengan lemah lembut dan bertimbangrasa. Ini akan menolong mengurangkan rasa kesakitan isteri sewaktu dara isteri terkoyak menerusi tusukan pertama.

Tusukan Perawan

Cara yang disarankan oleh orang Melayu ialah, suami duduk bersila setelah melakukan istimta' yang baik. Isteri didudukkan menghadap suami dalam keadaan mencangkung dan farajnya berada di atas zakar.

Di sepanjang posisi ini dilakukan suami tidak memainkan peranan yang aktif, tapi hanya mencumbu dan membelai isteri bagi meningkatkan kenikmatannya.

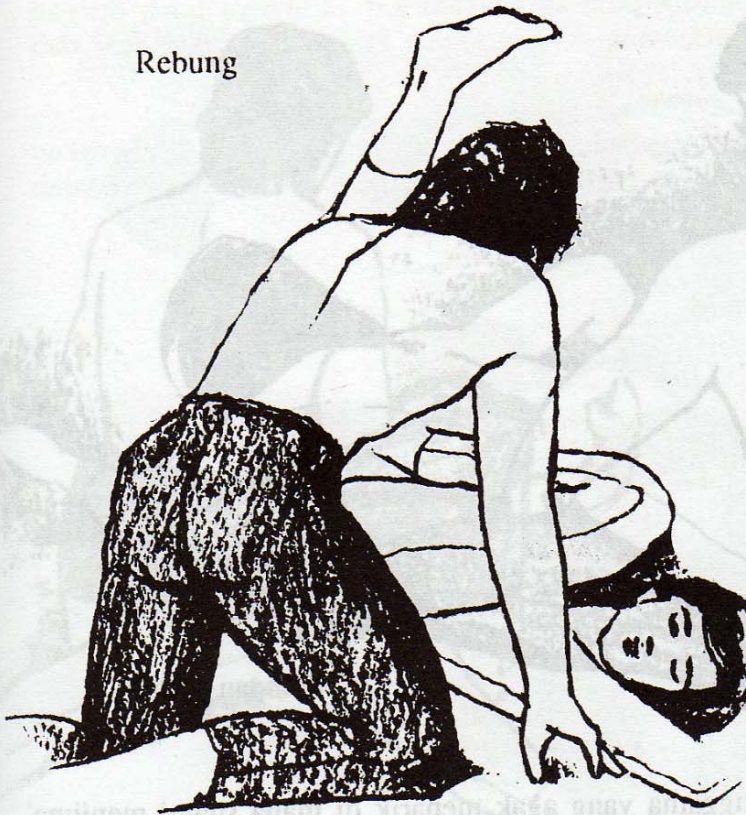
Zakar dihalakan ke arah lubang faraj, kemudian isteri akan memasukkan zakar itu ke farajnya dengan memandukannya dengan tangannya dan dan kemudian menekan farajnya ke arah kepala zakar dan memasukkan zakar sedikit demi sedikit. Isteri akan berada di dalam keadaan nikmat dan sakit yang meningkat dan menurun semasa proses memecah dara. Maka dia akan membuat pilihan, dia akan menekankan farajnya agar zakar masuk lebih dalam apabila nikmat yang dirasakan lebih hebat dari kesakitan. Dia akan berhenti setakat mana dia merasa kesakitan lebih hebat dari kenikmatan. Bila kenikmatannya meningkat kembali, dia akan menyambung kerjanya itu, agar zakar dapat masuk lebih dalam. dengan cara ini akhirnya dara akan terkoyak, dan kemudian jima' akan diteruskan dalam posisi yang lain atau dihentikan lalu dilakukan pada masa yang lain.

Kenikmatan pada isteri semasa memecahkan dara itu dapat ditingkatkan dengan cumbuan dan rangsangan dari suami ke arah buah dada, pinggang, tengkuk, leher, mulut dan telinga isteri. Dalam ertikata lain, suami perlulah melakukan cumbuan yang berterusan agar isteri itu lupakan dirinya dan kesakitan. Menghisap lidah isteri adalah amat baik dilakukan pada ketika itu.

Posisi berikut pula ialah dimana isteri berbaring terlentang sambil menjulangkan kedua kakinya tinggi dan bersilang di bahagian betisnya. Kaki yang bersilang itu dibawa hampir ke arah dada isteri. Dengan ini maka punggung isteri akan ternaik ke atas. Suami mendatangi isteri dari arah punggung secara berdepan dengan isteri, lalu menjima' dalam keadaan mencangkung. Tusukan dilakukan dengan gerakan peha dan betis suami, sambil suami memegang kedua betis isteri agar kedudukan lebih mantap dan isteri kurang merasa keletihan. Posisi ini dapat memberi rangsangan yang kuat pada kelentit isteri bahagian tepi kerana ia dihimpit oleh bibir luar faraj yang hampir menutup lubang faraj disebabkan oleh peha isteri yang hanya terbuka sedikit. Ianya sesuai untuk dilakukan terhadap isteri yang telah melahirkan anak, atau mempunyai lubang faraj yang besar.

Posisi ini pula dilakukan dengan isteri berbaring terlentang dengan kedua kakinya dilipat dengan keadaan seolah-olah bersila. Suami mendatangi dari atas dengan meletakkan kedua-dua kaki di bawah punggung isteri seolah-olah duduk bersila juga. Dalam keadaan ini, suami dan isteri itu seolah-olah melekat.

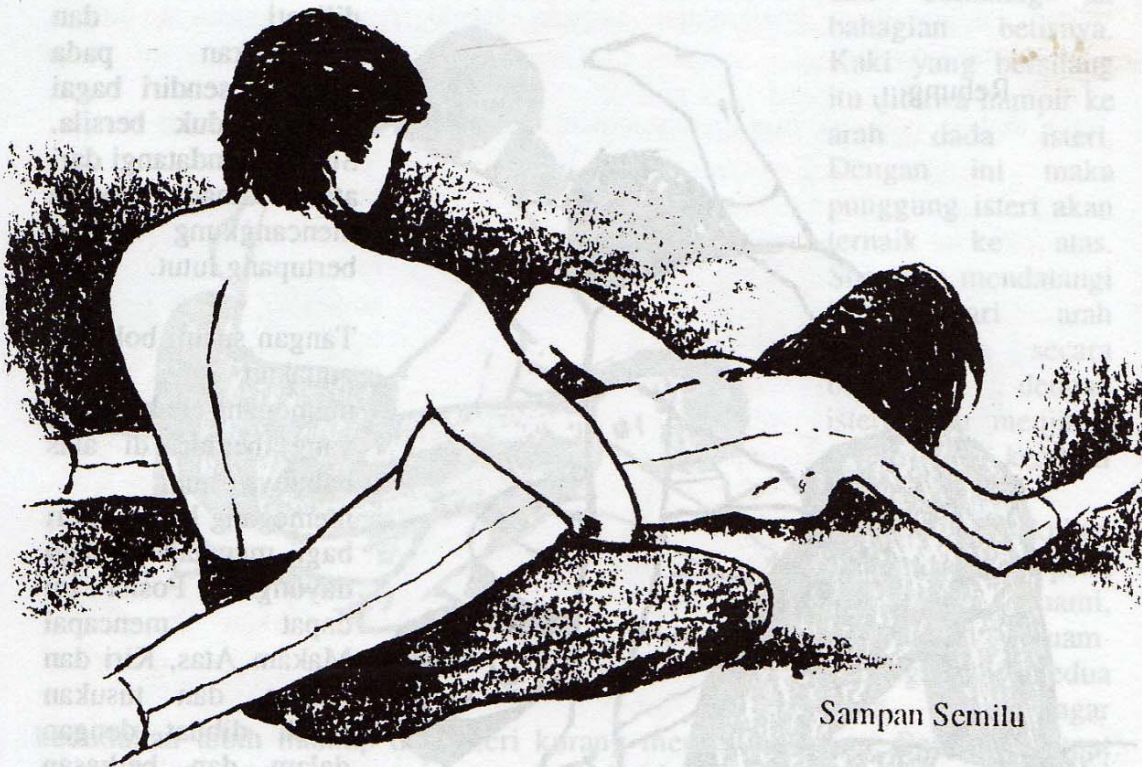
Ketam Kembar

Posisi ini baik kerana kelentit isteri akan lebih mudah terangsang sebab keadaan faraj ternaik dan terbuka lebar. Kelentit dapat mencecah batang zakar. Namun begitu, pergerakannya adalah kurang bebas, tersekat oleh kedudukan yang seakan-akan mengunci. Boleh dilakukan jika serasi.

Isteri baring terlentang dengan mengangkatkan satu kakinya ke atas bahu suami dan satu kaki lagi dilipati dan dilampirkan pada dadanya sendiri bagai mahu duduk bersila. Suami mendatangi dari atas samada secara mencangkung atau bertupang lutut.

Rebung

Tangan suami boleh di gunakan untuk memegang kaki isteri yang berada di atas bahunya atau memegang badan isteri bagi menetapkan lagi dayungan. Posisi ini dapat mencapai Makam Atas, Kiri dan Kanan, dan tusukan boleh dibuat dengan dalam dan berkesan terhadap faraj.

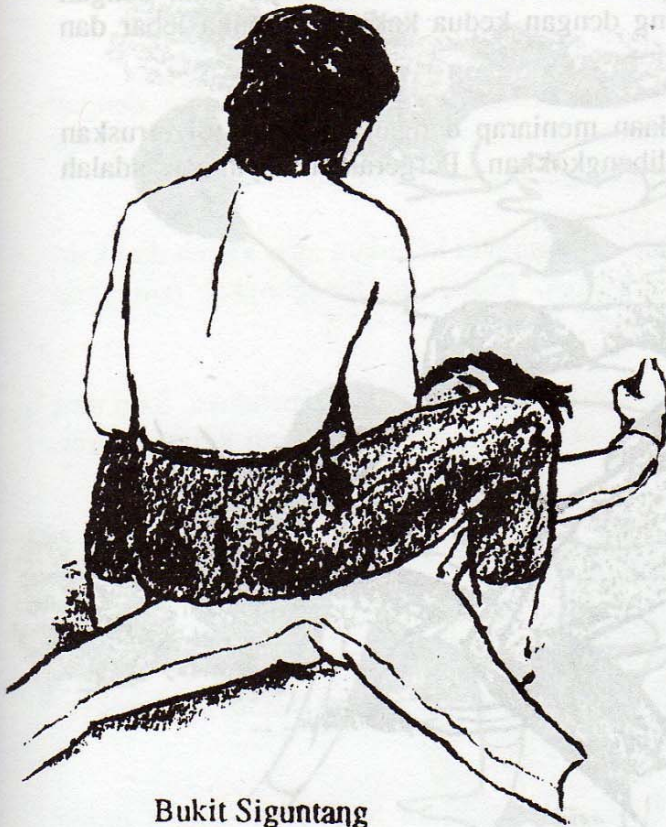
Isteri berbaring terlentang dengan kedua kakinya diangkat pada tapak kaki seakan-akan seperti duduk bertemu tumit. Kedua-dua peha isteri dirapatkan pada dadanya. Suami mendatangi isteri dengan cara melawan arus, jika kepada isteri ke barat, kepala suami pula ke timur. Datangnya suami ialah secara berteleku di atas kedua lutut dan siku. Gerakan dayungan ialah menggunakan peha, bukan pinggang suami, ini menolong melambatkan pancutan mani jika sempurna kerjanya dan dapat mendatangkan kelazatan yang tinggi pada isteri.

Batu Dan Ombak

Sampan Semilu

Ini adalah satu variasi senggama yang agak menarik di mana suami menjima' isteri dari keadaan duduk bersila sedangkan isteri berbaring dalam keadaan meniarap. Dengan keadaan ini, suami akan dapat menusuk ke faraj dengan kedudukan yang berlawanan dari biasa dan dapat menjejak ke Makam Bawah dengan berkesan.

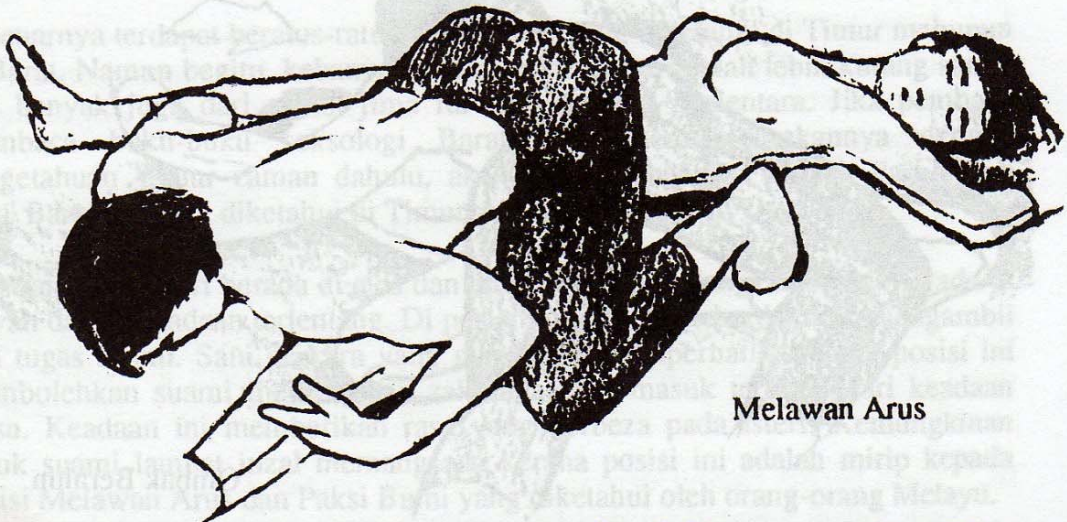
Cara untuk melakukan posisi ini ialah, mula-mula suami duduk dalam keadaan menemukan kedua-dua telapak kaki. Isteri duduk di atas suami dengan cara belakangnya menghala pada suami. Dengan cara itu maka suami memasukkan zakar ke dalam faraj isteri. Kemudian dengan perlahan-lahan, isteri akan merebahkan badannya ke depan untuk meniarap sambil melunjurkan kakinya ke belakang. Pastikan bahawa zakar tidak terkeluar dari faraj. Kemudian baharulah mulakan dayungan.

Melalui posisi ini, sebaik-baiknya isteri memainkan peranan mendayung kerana pergerakan suami adalah terhad. Suami akan memainkan peranan untuk membantu dayungan bagi memastikan zakar menusuk lebih dalam ke faraj. Tangan suami memainkan peranan memegang pinggang isteri bagi membantu menyenangkan pergerakan dayungan. Posisi ini elok dilakukan sekiranya suami mengidap sakit pinggang, dengan membiarkan isteri saja berdayung.

Perlu dicatat bahawa posisi ini baik sebagai posisi selangan yang sementara. Posisi paling baik sebagai penyudah bagi jima' ialah dalam keadaan suami di atas dan isteri di bawah. Ini kerana apabila pasangan inzal bersama, pelukan yang erat dapat dilakukan.

Bukit Siguntang

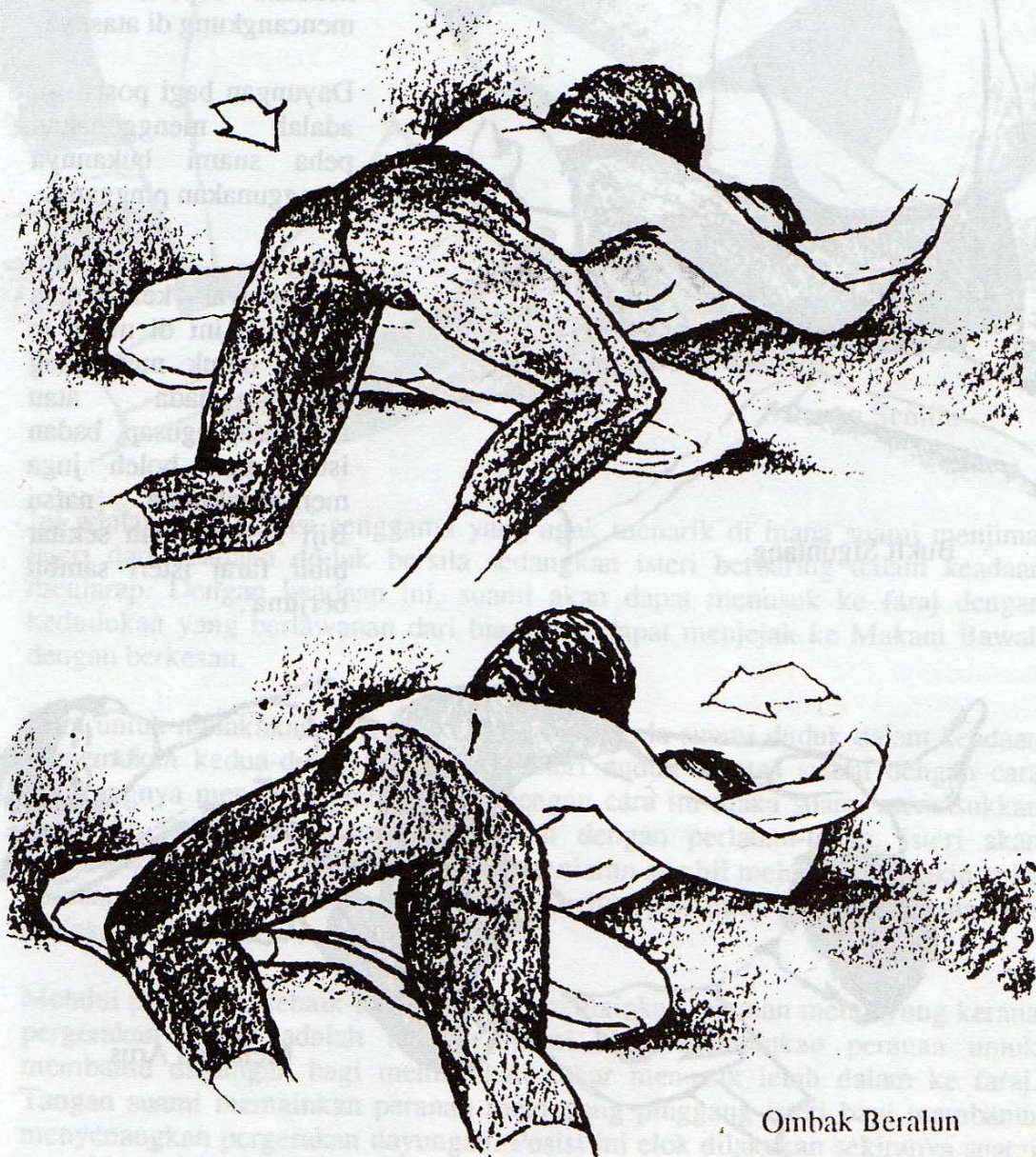
Ini adalah satu cara jima' di mana isteri berbaring terlentang dengan kedua kakinya terbuka luas dan diluruskan sementara suami pula mendatanginya dalam keadaan seperti duduk mencangkung di atasnya.

Dayungan bagi posisi ini adalah menggunakan peha suami bukannya menggunakan pinggang.

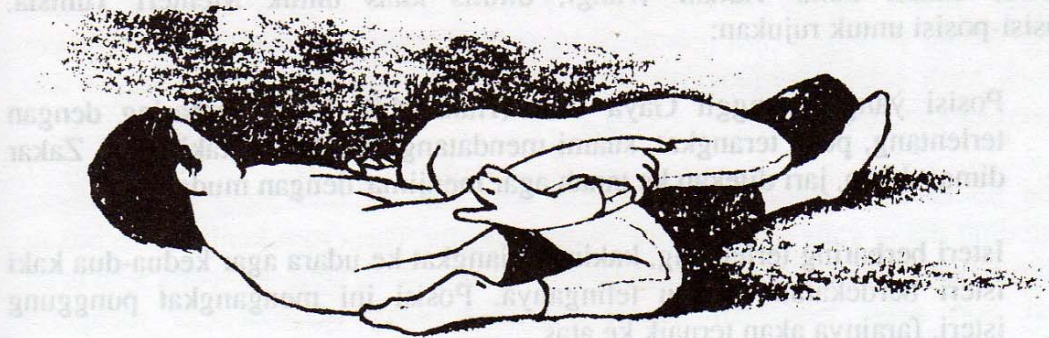
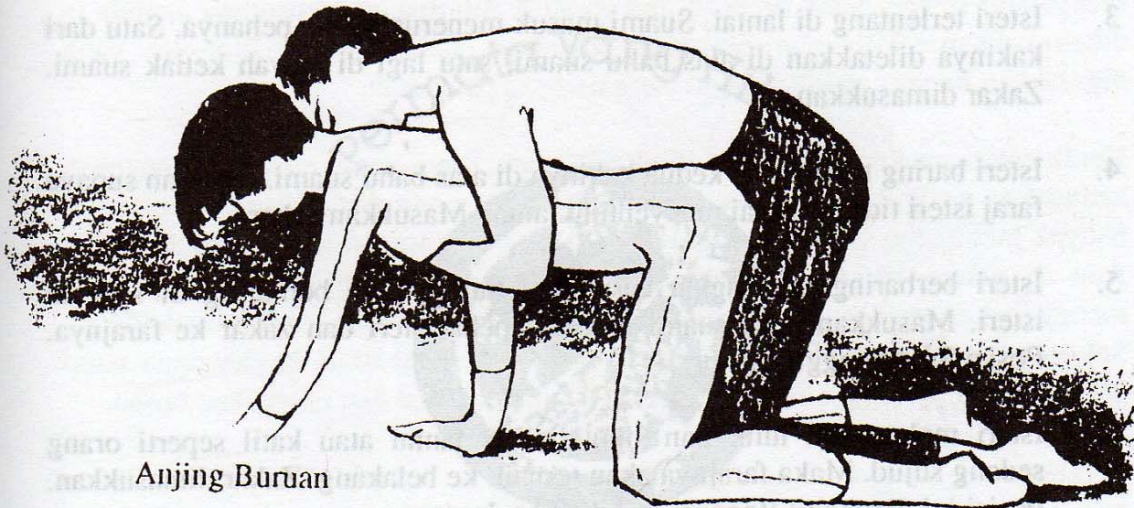
Tangan suami mempunyai kelapangan di posisi ini di mana ia bebas untuk memegang buah dada atau mengusap-ngusap badan isteri atau boleh juga membangkitkan nafsu Biji Kelentit dan sekitar bibir faraj isteri sambil berjima'.

Melawan Arus

Posisi ini menolong suami tahan lama dalam jima'. Caranya, suami mulakan jima' dengan cara biasa, sebelum berdayung, pusing badan melawan arus, pastikan zakar tidak keluar dari faraj. Apabila telah mencapai posisi sebagaimana di atas, maka suami berdayung dengan perlahan dan berhati-hati sebanyak 30 dayungan. Kemudian pusing semula ke posisi biasa dan teruskan jima'. Jika suami terasa ngilu dan mahu memancutkan mani, maka pergi semula ke posisi melawan arus dan ulangi dayungan.

Posisi ini agak unik di mana suami menjima' isteri dengan dayungan yang dilakukan secara bergilir-gilir, iaitu dengan menusuk ke Makam Kanan dan menariknya, kemudian menusuk pula ke Makam Kiri. Caranya ialah dengan membaringkan isteri agar terlentang dengan kedua kakinya terbuka lebar dan dilipatkan ke bawah punggung.

Suami pula berada di dalam keadaan meniarap dengan satu kaki di luruskan sementara kaki yang satu lagi dibengkokkan. Pergerakan dayungan adalah

Ombak Beralun

dengan menggunakan pinggang. Dada suami perlu menekan buah dada isteri, punggung suami semasa berdayung perlu bebas agar mudah menghalakan zakar ke kiri dan ke kanan. Giliran menusuk ke kiri atau ke kanan itu boleh dilakukan berselang dua dayungan atau berselang tiga, barulah ditukar ke hala yang baru, ianya bebas mengikut kesesuaian pasangan.

Posisi Senggama Barat

Tarik Tali

Anjing Buruan

Sebenarnya terdapat beratus-ratus posisi jima' yang diketahui di Timur mahupun di Barat. Namun begitu, kebanyakan dari posisi jima' adalah lebih kurang sama, dan banyak juga dari posisi jima itu hanya posisi sementara. Jika pembaca membaca buku-buku seksologi Barat, dan membandingkannya dengan pengetahuan Timur zaman dahulu, akan didapati bahawa banyak dari posisi jima' Barat itu telah diketahui di Timur zaman berzaman.

Illustrasi atas, isteri berada di atas dan melawan arus sedangkan suami berada di bawah dalam keadaan terlentang. Di posisi ini isteri akan berdayung, mengambil alih tugas suami. Satu perkara yang menarik bagi diperhatikan ialah posisi ini membolehkan suami menusukkan zakarnya agar masuk terbalik dari keadaan biasa. Keadaan ini memberikan rasa yang berbeza pada isteri. Kemungkinan untuk suami lambat inzal memang ada kerana posisi ini adalah mirip kepada posisi Melawan Arus dan Paksi Bumi yang diketahui oleh orang-orang Melayu.

Illustrasi bawah. Isteri dijima' farajnya dari arah belakangnya. Dengan posisi ini, suami berpeluang untuk mengusap buah dada isteri dengan bebas. Zakar suami dapat menusuk dengan dalam ke dasar faraj. Namun begitu harus diingat bahawa mungkin posisi ini tidak disukai oleh isteri. Cubalah dahulu dan tanya pendapatnya agar dapat melakukan senggama dengan penuh toleransi dan nikmat.

Posisi-posisi Taman Wangi Tunisia.

Posisi-posisi berikut diajarkan oleh Sheikh Omar bin Mohammad Nefwazi (1350) dalam buku Taman Wangi, ditulis khas untuk Menteri Tunisia. Posisi-posisi untuk rujukan:

1. Posisi yang dipanggil Gaya Ular (Hannechi). Isteri berbaring dengan terlentang, peha terangkat, suami mendatangi dari celah kaki isteri. Zakar dimasukkan, jari ditekan ke tanah agar menjima' dengan mudah.

2. Isteri berbaring terlentang, kakinya diangkat ke udara agar kedua-dua kaki isteri berdekatan dengan telinganya. Posisi ini mengangkat punggung isteri, farajnya akan ternaik ke atas.

3. Isteri terlentang di lantai. Suami masuk menerusi celah pehanya. Satu dari kakinya diletakkan di atas bahu suami, satu lagi di bawah ketiak suami. Zakar dimasukkan.

4. Isteri baring terlentang, kedua kakinya di atas bahu suami. Pastikan supaya faraj isteri tidak sampai menyentuhi lantai. Masukkan zakar.

5. Isteri berbaring dibahagian rusuknya. Suami pula berbaring di sebelah isteri. Masukkan peha suami di celah peha isteri dan zakar ke farajnya. Posisi ini dipanggil Jenabi.

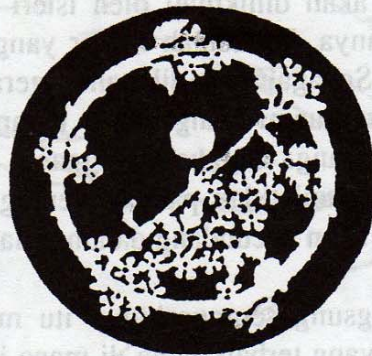
6. Isteri meletakkan lutut dan siku di atas lantai atau katil seperti orang sedang sujud. Maka farajnya akan ternaik ke belakang. Zakar dimasukkan. Posisi ini dipanggil Begouri atau Lembu Jantan.

7. Isteri berada di atas rusuknya. Suami mencangkung antara dua pehanya kemudian diletakkan sebelah kaki suami di atas bahu isteri, sebelah lagi antara peha suami. Zakar dimasukkan. Isteri ditarik dengan tangan supaya dapat didakap.

8. Isteri berbaring terlentang, kakinya disilangkan naik ke atas dalam keadaan melutut. Letakkan kedua kakinya di bawah peha dan masukkan zakar.

9. Isteri bongkok ke depan, belakangnya disandarkan kepada suatu bangku yang agak sederhana tingginya. Dengan kaki isteri di lantai. Zakar dimasukkan.

10. Isteri berada hampir dengan bangku yang rendah dan memegang bangku itu. Suami mendatangi dari belakangnya, angkat kaki isteri setinggi pusat suami. Biarkan isteri kepit dengan kedua kakinya. Masukkan zakar sambil pegang bangku.

11. Isteri baring terlentang di atas lantai yang di alas dengan bantal di buntutnya dan kedua tapak kakinya bertemu. Suami mendatangi dari antara celah kakinya. Masukkan zakar.

Bab Beberapa Petua Ketika Jima.

Meliputi cara isteri memposisikan dirinya dalam Tungguan Rindu, petua Yin Yang (Cina) dalam dayungan senggama, petua mengenau jantina anak dari jima', petua Barat memilih jantina anak perempuan atau lelaki, dan petua Barat bagi mengenali masa kesuburan isteri.

Tungguan Rindu

Isteri dapat merasakan nikmat senggama yang jauh lebih hebat dari suami asalkan suami pandai menjima'nya. Kepandaian itu pada asasnya adalah pengetahuan pelbagai cara memberikan nafkah batin. Sebagaimana pemberian nafkah zahir juga, kepelbagaian itu dapat mengurangkan perasaan bosan dan meningkatkan kesukaan.

Faraj itu secara keseluruhannya terdiri dari alat kelamin yang kaya dengan pembuluh darah yang amat perasa. Namun begitu, deria rasa kenikmatan bukan hanya terletak di faraj, malah pada seluruh tubuh isteri. Otot-otot peha atau betis isteri pun akan mentakrif signal keenakan yang berbeza-beza mengikut kedudukannya yang berlainan. sebagai satu contoh senang, pembaca akan mengalami sensasi yang berbeza jika telunjuk diluruskan berbanding apabila ia dibengkokkan. Walaupun urat-uratnya serupa sahaja, tetapi otot-otot yang digerakkan itu menghantar signal yang berbeza pada otak.

Kenikmatan yang berbeza akan dinikmati oleh isteri dengan hanya mengubah kedudukan betis dan pehanya. Ini adalah faktor yang perlu disedari kerana ia banyak membantu suami. Sebagaimana diketahui, gerakan suami adalah terhad. Ada di antara kedudukan suami yang tidak berapa sesuai kerana banyak menggunakan tenaga pinggang. Gerakan pinggang lebih mudah meletihkan. Sekiranya pada masa itu suami tidak pandai meningkatkan keghairahan isteri dengan cepat, maka suami akan kecundang dalam jima' dan isteri akan bosan.

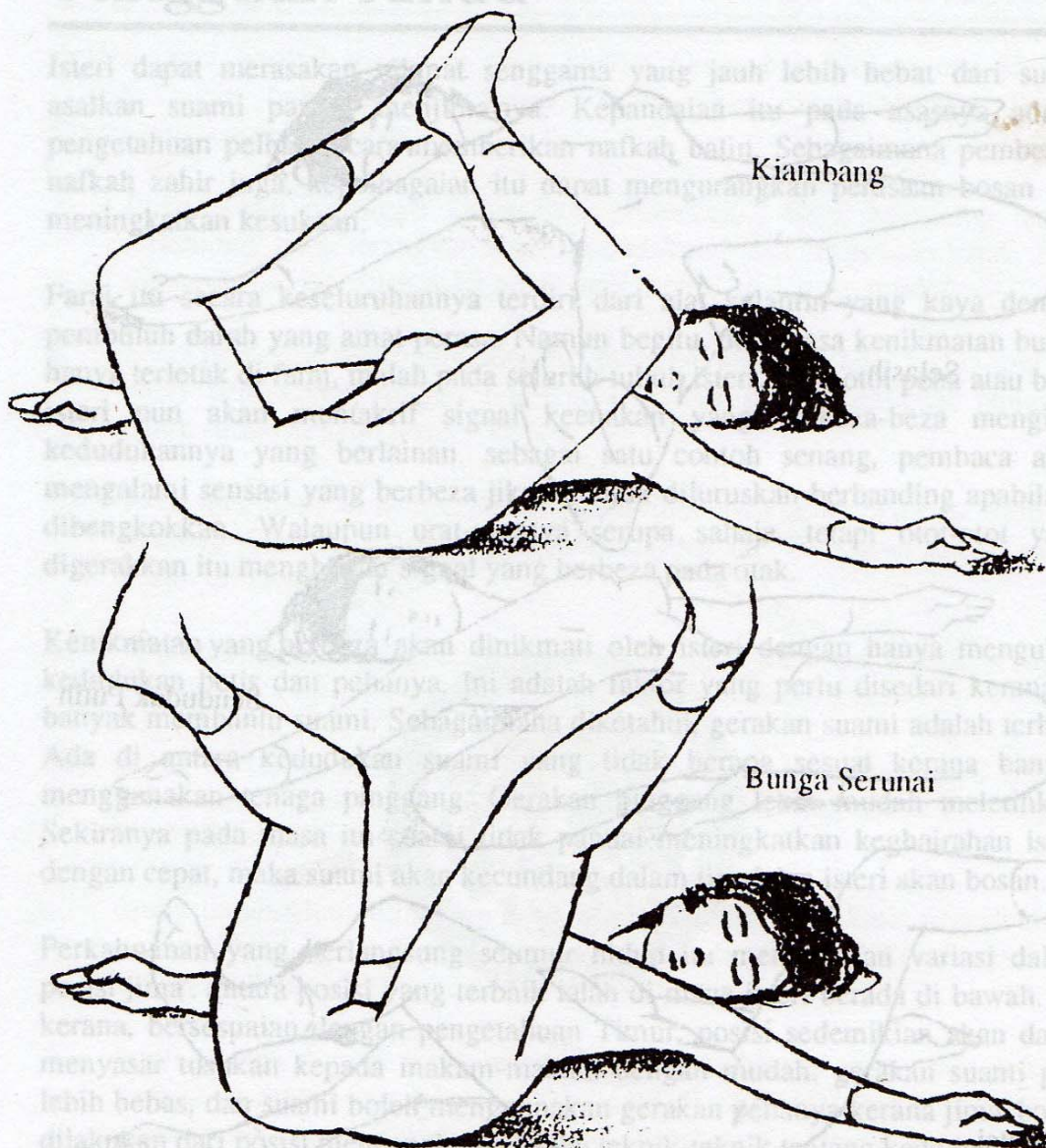
Perkahwinan yang berlangsung seumur hidup itu memerlukan variasi dalam posisi jima'. antara posisi yang terbaik ialah di mana isteri berada di bawah. Ini kerana, bersesuaian dengan pengetahuan Timur, posisi sedemikian akan dapat menyasar tusukan kepada makam-makam dengan mudah. gerakan suami pun lebih bebas, dan suami boleh menggunakan gerakan pehanya kerana jima' boleh dilakukan dari posisi mencangkung. Maka teknik-teknik tentang kedudukan kaki isteri itu penting bagi memberikan kenikmatan dan mengurangkan keletihan isteri.

Terdapat beberapa posisi yang penulis panggil sebagai Tungguan Rindu, dikumpulkan dari pelbagai punca dan dipilih kerana kelebihan yang ada padanya. Ia menunjukkan bagaimanakah isteri patut memposisikan dirinya semasa jima'. Posisi-posisi ini seharusnya diajarkan kepada isteri sedikit demi sedikit, agar dia dapat mengamalkannya ketika jima', agar kedua-dua pasangan lebih kreatif dalam jima' dan tidak terlalu mekanistik. Percubaan dan penemuan adalah lebih membahagiakan perasaan suami isteri. Dari percubaan pelbagai posisilah, akan dapat dipilih mana-mana posisi yang paling sesuai dengan keadaan kejadian dan bentuk tubuh badan pasangan.

Lakuan jima' sepatutnya dibincangkan dengan isteri, agar suami dapat mengetahui apakah cara jima' yang disukainya. Sebagaimana dari segi makan, ada makanan yang lebih disukai. Faktor-faktor kesihatan juga membuatkan pasangan hanya memilih beberapa posisi yang paling sesuai.

Illustrasi di atas. Isteri berbaring terlentang dengan sebelah kakinya dilunjurkan sementara sebelah lagi dilipatkan dengan hujung kaki itu berada di atas pehanya. Ini adalah posisi yang juga boleh mendatangkan nikmat yang luar biasa kepada isteri.

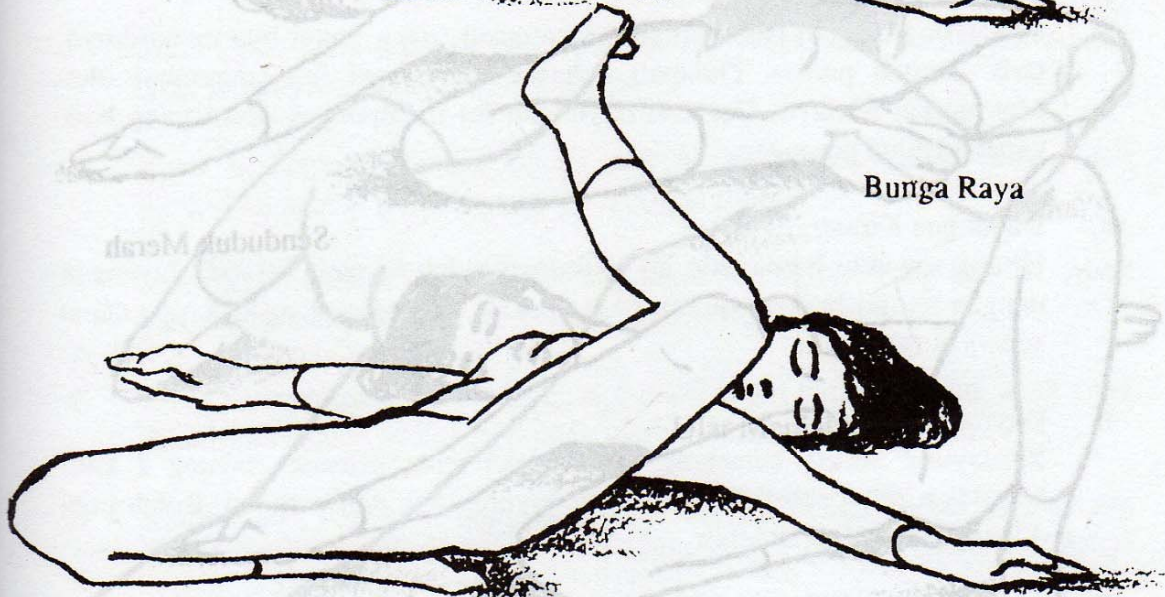
Illustrasi tengah. Posisi ini amat baik untuk dicuba. Isteri berbaring dengan kedua pehanya dibuka luas dan kakinya dilipatkan ke bawah punggungnya. Dengan posisi ini, lubang faraj akan terbuka luas dan suami akan dapat menusuk makam bawah dengan jayanya. Posisi ini mungkin dapat memberikan nikmat yang hebat kepada isteri kerana rangsangan terhadap kelentit adalah berkesan.

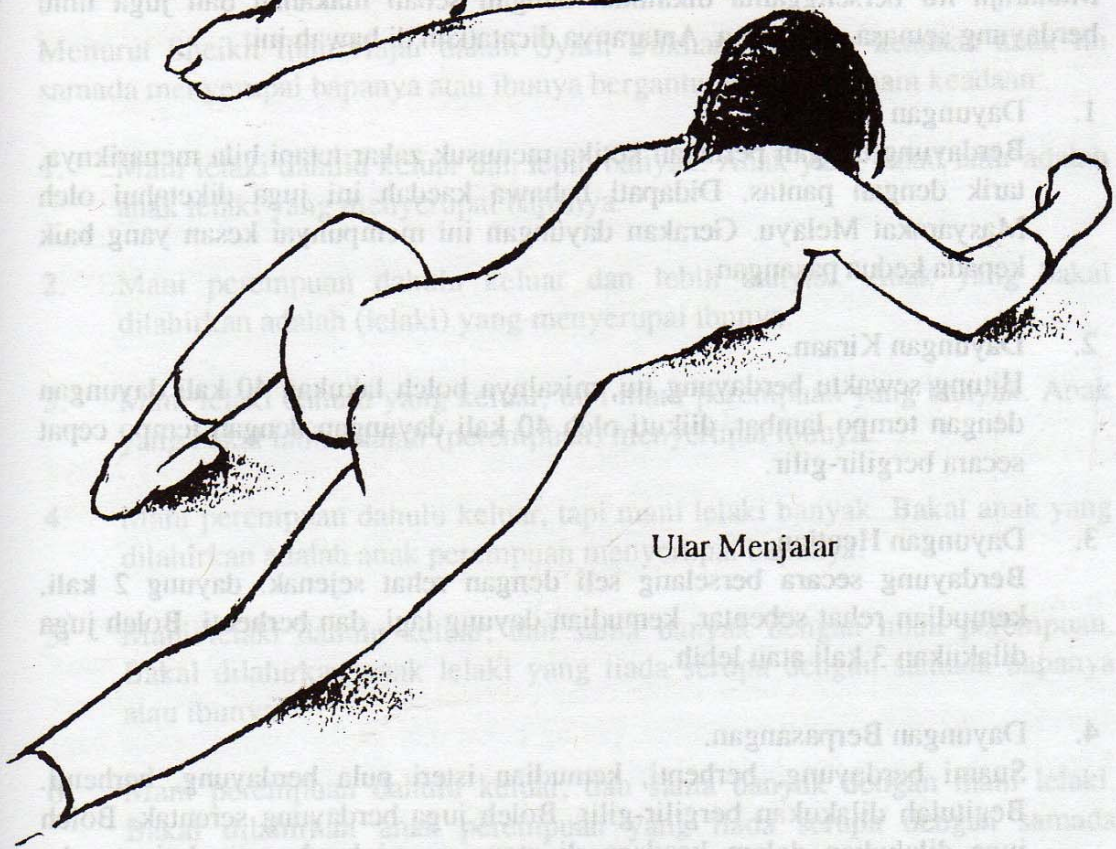
Illustrasi bawah. Ini posisi yang menolong mencapai Makam Atas. Caranya isteri berbaring dengan kedua kakinya dibuka lebar dan dibawa ke arah mukanya. Suami boleh menjima' dari posisi seperti meniarap. Dengan cara ini zakar boleh masuk hingga habis. Dengan sedikit variasi, Makam Tengah juga boleh dicapai.

Illustrasi atas. Posisi ini adalah posisi yang dapat mendatangkan nikmat yang tiada terhingga kepada isteri. Caranya ialah, isteri berbaring terlentang dengan kedua-dua kakinya diangkatkan tinggi ke arah dadanya dan kedua tapak kakinya bertemu. Ini membolehkan rongga faraj terbuka luas dan menjadi bengkok, menjadikannya untuk menerima rangsangan yang kuat dari tusukan zakar. Suami boleh menjima isteri dengan posisi mencangkung. Bagi membantu isteri agar jangan kepenatan, suami boleh memegang kedua kaki isterinya itu, iaitu di bahagian jari-jari kaki dengan isterinya itu, iaitu di bahagian jari-jari kaki dengan tangan suami.

Illustrasi bawah. Posisi ini menolong untuk mencapai Makam Tengah. Caranya ialah, isteri berbaring dengan kedua kakinya dijulangkan tinggi dan suami boleh samada memegang dipergelangan buku lali kakinya atau kedua-dua betisnya diletakkan di atas bahu kiri dan kanan suami. Suami menjima' dari keadaan duduk mencangkung, ini dapat mengelakkan suami dari mudah merasa penat, ketika berdayung kerana pergerakan dayungan dilakukan oleh peha-peha suami dan bukan pinggang suami.

Illustrasi atas. Isteri berbaring terlentang dengan satu dari kakinya dilipatkan ke punggungnya sementara kaki yang satu lagi dilunjurkan. Posisi ini dapat menolong suami menusukkan zakarnya ke Makam Kiri dan Makam Kanan dengan mudah dan akan digemari oleh isteri.

Illustrasi tengah. Isteri berbaring terlentang dalam keadaan kedua-dua tapak kaki isteri ditemukan. Cara ini akan membuka rongga rahim dan faraj isteri dengan lebih luas lagi. Posisi ini menolong urat-urat yang masih tidak dapat merasaikan tusukan zakar agar dapat merasainya dan isteri akan merasakan kenikmatan yang berbeza. Suami pun dapat berdayung dengan bebas dengan posisi ini.

Illustrasi bawah. Isteri berbaring terlentang, sebelah dari kakinya dilunjurkan sementara sebelah lagi ditegakkan sambil dilipat. Suami boleh menjima' dengan menusuk ke arah kiri atau kanan mengikut letak kaki isteri. Posisi ini akan digemari oleh isteri kerana kelazatan yang dapat dirasakan olehnya.

Illustrasi atas. Isteri berbaring dengan kedua-dua kakinya dijulang tetapi dilipatkan seolah-olah dia sedang duduk bersila. Dengan cara ini daging-daging kelentitnya di kanan dan kiri akan dapat merasa batang zakar suami dengan baik dan dapat memberikan nikmat yang hebat. Semasa menjayakan posisi ini, sedapat-dapatnya, jangan isteri menekankan kedua-dua kaki yang dilipatkan itu ke dada suami, tetapi menghampirkannya ke arah dada isteri. Bagi mengelakkan isteri dari terasa kepenatan mengangkat kaki, suami boleh memegang kedua kaki tersebut di bahagian pehanya.

Illustrasi bawah. Isteri berbaring dengan satu kakinya dijulangkan ke atas sementara satu lagi kakinya dilipatkan ke bawah punggungnya. Dengan cara ini suami akan dapat mencapai Makam Kiri atau Kanan isteri dengan baik sekali. Posisi ini amat memberahikan isteri. Ada baiknya jika suami memegang kaki isteri yang dijulangkan itu bagi mengelakkan isteri dari merasa kepenatan. Satu lagi cara yang elok dicuba ialah, jika isteri menjulangkan kaki kanan, suami menusuk zakarnya ke arah kanan dengan memeluk kaki isteri yang dijulangkan itu. Ia dapat memberikan kenikmatan yang hebat kepada isteri.

Illustrasi atas. Isteri berada di atas suami dengan berkeadaan duduk dan kedua-dua pehanya dibuka. Posisi ini memerlukan isteri untuk aktif dalam mendayung. Suami berada di bawah isteri dengan berbaring terlentang. Posisi ini menolong untuk memasukkan zakar hingga habis ke dalam faraj isteri.

Illustrasi bawah. Isteri berada di atas suami, satu kaki isteri dilunjurkan sementara yang satu lagi dibengkokkan. Posisi ini menolong suami untuk menusuk ke Makam Kiri atau Kanan bergantung kepada kaki mana yang dibengkokkan oleh isteri. Dalam posisi ini, isteri akan berdayung. Suami boleh juga berdayung tetapi hanya membantu isteri dengan melakukan dayungan yang bergilir atau dayungan yang serentak. Ini dapat menambahkan kenikmatan kepada isteri.

Petua Yin Yang Dalam Dayungan Senggama.

Masyarakat Cina kuno amat terkenal dengan ilmu Yin Yang. Ia adalah satu ilmu yang meliputi pelbagai aspek kehidupan yang berasaskan pada pasangan, fokus kepada kesihatan dan kekuatan. Yin adalah simbol kelembutan, lambangnya ialah Burung Bayan atau Phoenix, sementara Yang pula ialah adalah simbol kekuatan, lambangnya ialah Naga atau Dragon. Pendek kata semua yang ada di dunia ini ada Yin dan ada Yang. Matahari itu Yang, dan bulan itu Yin. Dalam senggama juga ada Yang dan Yin. Maharaja Cina di zaman silam dikatakan sangat kuat bersenggama dan mempunyai hingga 300 gundik yang tinggal di satu tempat khas dan dikawal oleh pengawal-pengawal yang kasi. Tahannya Maharaja itu bersenggama dikaitkan dengan sebab makanan dan juga ilmu berdayung semasa senggama. Antaranya dicatatkan di bawah ini:

1. Dayungan Kesabaran.
   Berdayung dengan perlahan ketika menusuk zakar tetapi bila menariknya, tarik dengan pantas. Didapati bahawa kaedah ini juga diketahui oleh Masyarakat Melayu. Gerakan dayungan ini mempunyai kesan yang baik kepada kedua pasangan.

2. Dayungan Kiraan.
   Hitung sewaktu berdayung itu, misalnya boleh lakukan 40 kali dayungan dengan tempo lambat, diikuti oleh 40 kali dayungan dengan tempo cepat secara bergilir-gilir.

3. Dayungan Hentian.
   Berdayung secara berselang seli dengan rehat sejenak. dayung 2 kali. kemudian rehat sebentar, kemudian dayung lagi, dan berhenti. Boleh juga dilakukan 3 kali atau lebih.

4. Dayungan Berpasangan.
   Suami berdayung, berhenti, kemudian isteri pula berdayung, berhenti. Begitulah dilakukan bergilir-gilir. Boleh juga berdayung serentak. Boleh juga dilakukan dalam keadaan di mana suami berdayung dari atas ke bawah sementara isteri berdayung dari kiri ke kanan.

5. Dayungan Kekasih.
   Isteri sahaja yang melakukan dayungan sedangkan suami mendiamkan diri.

6. Dayungan Berdukung.
   Sambil berdukung, isteri didukung dan dibawa berjalan-jalan disertai dengan makan minum.

7. Dayungan Beradas.
   Suami duduk di kerusi malas dan isteri duduk di atas suami. Kerusi itu digerakkan, lantas mengurangkan penggunaan tenaga untuk berdayung. Isteri juga boleh duduk di bawah suami.

Jantina Anak Dari Hubungan Kelamin

Para ilmuan Islam terdahulu berpendapat bahawa sifat tertumpahnya nutfah ke rahim sewaktu jima', iaitu dari segi samada mani suami atau isteri terdahulu keluarnya dari segi banyaknya, melambangkan jantina anak yang akan lahir dari perlakuan jima' tersebut. Perbincangan mengenainya boleh dirujuk di dalam kitab 'Ubab.

Menurut Sheikh Ajhuri, anak dijadikan oleh Allah s.w.t. dari mani lelaki dan mani perempuan. Jika mani lelaki itu banyak daripada mani perempuan, maka anak yang bakal dilahirkan itu akan menyerupai bapanya dan jika mani perempuan yng lebih banyak maka akan menyerupai ibunya.

Menurut Sheikh Ibnu Hajar dalam Syarh Bukhari, bahawa keadaan anak itu samada menyerupai bapanya atau ibunya bergantung kepada enam keadaan:

1. Mani lelaki dahulu keluar dan lebih banyak. Anak yang bakal lahir adalah anak lelaki yang menyerupai bapanya.

2. Mani perempuan dahulu keluar dan lebih banyak. Anak yang bakal dilahirkan adalah (lelaki) yang menyerupai ibunya.

3. Mani lelaki dahulu yang keluar, tapi mani perempuan yang banyak. Anak yang bakal lahir adalah (perempuan) menyerupai ibunya.

4. Mani perempuan dahulu keluar, tapi mani lelaki banyak. Bakal anak yang dilahirkan adalah anak perempuan menyerupai bapanya.

5. Mani lelaki dahulu keluar, dan sama banyak dengan mani perempuan. Bakal dilahirkan anak lelaki yang tiada serupa dengan samada bapanya atau ibunya.

6. Mani perempuan dahulu keluar, dan sama banyak dengan mani lelaki. Bakal dilahirkan anak perempuan yang tiada serupa dengan samada bapanya atau ibunya.

Tersebut juga di dalam Syarh Hadis sekiranya tiada diketahui samada keluar atau tidak mani oleh kedua-duanya maka anak yang bakal lahir itu adalah lelaki dan perempuan (tidak dapat ditentukan jantinanya - penulis).

Apabila diteliti akan tanda-tanda pengenalan ini, disedari bahawa amatlah sukar bagi dipastikan mani suamikah atau isteri yang keluar dahulu dan mani siapa terlebih banyak. Menurut seksologi moden, perempuan hanya mengeluarkan satu ovum pada satu pusingan haid dan sperma lelaki akan berenang menuju ovum itu bagi bersenyawa. Kemungkinan besar bahawa apa yang dimaksudkan dengan keluarnya mani itu ialah inzal, kerana inzal boleh terdahulu terkemudian. Bagaimanapun, hakikat anak menyerupai bapa atau ibu masih belum dapat dipecahkan rahsianya oleh sains hingga ke tarikh buku ini ditulis.

Petua Barat Memilih Jantina Anak

Di Barat, Dr. Shettles telah menggariskan petua yang boleh menolong pasangan suami isteri bagi memilih jantina anak yang bakal dilahirkan. Cara ini agak mudah dilakukan dan ia berguna untuk dibandingkan dengan pendapat-pendapat ilmuan zaman dahulu. Berikut adalah apa yang dikemukakan oleh Dr. Shettles.

"Perbezaan dalam bentuk dan saiz, serta nisbah keseluruhan kandungan sperma mengikut seks, menunjukkan bahawa faktor- faktor lain juga terlibat, selain dari banyaknya jumlah sperma itu. Kelajuan sperma mengalir untuk bersenyawa nampaknya lebih menguntungkan sperma yang mengandungi benih lelaki (Jenis Y) kerana mereka adalah lebih kecil. Pada ketika kesuburan isteri, mereka akan dapat berenang dengan pantas dengan tenaga yang sama berbanding benih wanita (Jenis X)".

"Menjarangkan melakukan senggama akan lebih memungkinkan sperma jenis Y (benih untuk anak lelaki) menjadi lebih banyak. Menjarangkan melakukan senggama akan membanyakkan endosperma (yang akan menghasilkan anak lelaki) sedangkan kandungan sperma yang sedikit adalah lebih mirip kepada melahirkan anak perempuan".

"Pada seorang lelaki, iaitu pada setiap satu sentimeter padu mani, akan ada hingga 20 juta sperma. Bagi kandungan sperma yang kurang dari itu, kemungkinan besar hanya akan terdapat benih jenis X, apatah lagi jika hanya terdapat 1 juta sperma. Faktor ketiga pula ialah ketahanan usia sperma, di mana didapati bahawa Jenis X (anak perempuan) adalah lebih tahan usianya".

"Berhubungkait dengan faktor di atas adalah perubahan suasana di dasar faraj di dalam rahim sebelum dan semasa keluarnya benih dari isteri (ovum). Pada masa subur ini (ovulasi) maka mazi rahim (atau cervical mucus) adalah lebih banyak dan mempunyai zat pahit (alkaline), paling pekat dan adalah paling sesuai bagi dilalui oleh sperma dan hidup. Tapi suasana dimana terdapatnya lebih banyak zat asam (asid) di dalam kawasan pangkal rahim sehari atau lebih sebelum keluarnya ovum adalah kurang baik untuk sperma. Pada keadaan ini hanya benih jenis X yang mempunyai peluang untuk hidup. Potensi untuk mendapat anak lelaki atau perempuan berbeza dengan jelasnya antara satu lelaki dengan lelaki yang lain. Penggunaan pengetahuan ini adalah ditentukan oleh masa atau ketika melakukan senggama berbanding dengan masa keluarnya ovum isteri".

Maka terdapat dua cara daripada penemuan di atas yang boleh dilakukan. Pertama, jika mahukan anak lelaki, keduanya jika mahukan anak perempuan. Walaupun kebiasaannya pasangan suami isteri tidak mengira samada anak yang bakal lahir itu lelaki atau perempuan, namun ada pasangan yang benar-benar mahukan anak lelaki atau perempuan setelah beberapa lama. Kaedah ini mudah dilakukan dan ia tergolong kepada usaha biasa manusia. Keadaan janin hanya Allah yang Maha Mengetahui hakikatnya. Manusia hanya sekadar berusaha seberapa termampu berdasarkan pengetahuannya.

Petua Barat Mendapatkan Anak Perempuan

Kata Dr. Shettles, cara memilih jantina ini tidaklah dijamin sepenuhnya untuk berjaya dalam semua keadaan. Tapi kaedah-kaedahnya yang mudah ini selamat dan tiada yang tidak manis mengenainya serta tiada agama yang melarang cara sedemikian. Ianya boleh dilakukan dengan mudah di rumah. Hasil kajian menunjukkan bahawa kejayaannya ialah 80%, dan jika pasangan suami isteri itu benar-benar melakukan semprotan (pancutan) pada faraj dengan cecair zat asam atau pahit itu dengan betul serta menentukan masa yang betul untuk senggama, maka kejayaan ke tahap 90% akan dapat dicapai.

Berikut ini adalah cara-cara yang harus dilakukan apabila mahu mendapatkan anak perempuan:

1. Senggama hendaklah diberhentikan dua atau tiga hari sebelum kesuburan isteri (Ovulasi).

2. Setiap senggama mestilah didahulukan dengan memasukkan cecair zat asam yang disediakan dengan cara membancuh dua camca besar cuka putih (cuka makan) ke dalam satu gelas besar air (isipadu 1 quart). Ini untuk menjamin kemenangan benih perempuan (jenis X) dari sperma suami dan akan melimpahkan pergerakan benih lelaki (Jenis Y).

3. Jika isteri biasanya mencapai inzal pada masa senggama itu, dia patutlah cuba untuk mengelakkannya. Ini kerana inzal akan meningkatkan pengeluaran zat pahit rahim faraj dan ini akan melemahkan suasana zat asam yang telah dibentuk menerusi langkah No. 2 di atas.

4. Posisi senggama yang patut dilakukan ialah cara berhadapan. Ini akan mengelakkan mani dari terpancut betul-betul pada dasar rahim dan dari itu tidak berpeluang melalui suasana zat asam yang telah dibentuk melalui langkah No. 2 di atas.

5. Suami hendaklah menaik sedikit zakarnya agar hanya separuh batang zakar berada di dalam faraj ketika suami inzal. Ini untuk menjamin bahawa sperma suami terdedah dengan zat asam di dalam faraj dan mesti berenang melintasinya untuk sampai ke dasar rahim.

6. Tidak perlu menangguhkan senggama. Ertinya, suami isteri haruslah kerap melakukan senggama hinggalah senggama akhir yang berlaku dua atau tiga hari sebelum keluarnya benih isteri (ovulation). Ini adalah kerana, dengan kerap bersenggama maka kandungan sperma di dalam mani akan berkurangan dan mungkin akan meningkatan benih perempuan di dalamnya. Maka melakukan senggama lebih kerap untuk mendapatkan anak perempuan adalah digalakkan, seperti kata Dr. Shettles "Untuk mendapatkan anak perempuan adalah lebih menyeronokkan".

Petua Barat Mendapatkan Anak Lelaki

Ada pasangan suami isteri suka mendapatkan anak lelaki sebagai anak yang sulung. Suami biasanya lebih suka mendapat anak sulung lelaki. Namun terdapat juga keluarga yang mana sederetan anak-anaknya adalah perempuan belaka, dan ingin mendapat anak lelaki. Berikut adalah petua Dr. Shettles sebagai usaha bagi mendapatkan anak lelaki:

1. Senggama hendaklah dilakukan serapat atau sehampir yang boleh dengan masa keluarnya benih isteri (ovum) pada masa kesuburan (ovulasi).

2. Setiap senggama haruslah didahului dengan memasukkan cecair dari zat pahit, iaitu dengan mencampurkan soda penaik (baking powder) sebanyak dua sudu besar ke dalam satu cawan besar air (sukatan 1 quart).

3. Inzal isteri tidak penting tetapi adalah digalakkan dalam usaha ini, Jika seorang wanita biasanya mengalami inzal, suaminya patutlah melakukan inzal bersaing dengan isterinya atau membuatkan isterinya inzal terlebih dahulu.

4. Posisi senggama dari belakang adalah posisi yang paling baik bagi tujuan ini. Ini dapat menjamin agar mani suami terpancut pada pintu rahim (womb) dan tidak pada dua ruang yang berada bersetentang dengannya (dinamakan cul-de-sac dan fornix hadapan). Ini penting kerana mazi isteri yang keluar dari rahim itu mempunyai zat pahit (alkali) yang tinggi, di mana ia mengandungi lebih banyak zat pahit berbanding lubang faraj, dan suasana zat pahit ini adalah paling sesuai untuk benih anak lelaki (androsperms).

5. Semasa suami memancutkan maninya, hendaklah dia meletakkan zakarnya jauh ke dalam faraj, sedalam-dalamnya, untuk menjamin bahawa mani itu dihantar dekat dengan rahim.

6. Adalah perlu untuk tidak kerap bersenggama. Senggama perlu dielakkan sepenuhnya dari mulanya haid kering hinggalah pada ketika kesuburan. Ini menolong untuk membanyakkan kandungan benih anak lelaki (androsperms) di dalam mani suami. Ini bermakna, jika senggama pertama pada bulan itu berlaku tepat pada masa kesuburan, iaitu bila mazi rahim adalah banyak dan mempunyai zat pahit, maka benih anak lelaki akan berenang dengan lajunya menuju benih isteri (ovum). Tapi jika senggama itu berlaku tercepat dua atau tiga hari sebelum kesuburan itu, maka sebilangan besar dari benih anak lelaki itu akan lumpuh pada masa ketibaan benih isteri.

Bagi benih anak perempuan (Jenis X), ia lebih beredar-edar dan menunggu ketibaan benih isteri, kemudian baharu masuk untuk bersenyawa. Umur benih anak lelaki (Jenis Y) tidak tahan lama.

Petua Barat Mengenai Masa Kesuburan Isteri

Cara mengenali masa subur digariskan melalui pengetahuan di Barat sebagaimana berikut:

1. Mengenalpasti suhu badan menggunakan pembaca suhu yang khas, dapat membaca hingga persepuluh darjah, yang diletakkan dimulut dan diambil bacaannya setiap hari bermula dari tarikh haid. Di sepanjang tarikh haid bacaan akan malar, turun 2/10 atau 3/10 darjah untuk beberapa hari berikutnya, turun 2/10 darjah atau lebih dalam masa sehari, tanda berakhirnya kesuburan. Rekod untuk 2 atau 3 pusingan haid bagi mendapat tarikh yang tepat.

2. Kaedah yang lebih stabil ialah menggunakan Tes-Tape yang boleh dibeli di kedai ubat iaitu segulung kertas warna kuning yang berubah ke warna biru dan hijau apabila terkena mazi di waktu subur kerana di waktu itu terdapat banyak glukosa. Bermula dari tarikh kering haid, koyakkan kertas itu dipagi hari 3 inci, lipatkannya dihujung jari telunjuk dan ikat dengan getah kecil dan masukkan hujung jari itu ke dalam faraj agar hujung jari itu mencecah pangkal rahim. (terasa benda keras seolah-olah menekan hujung hidung) dan biarkan jari berendam 10 ke 15 minit, keluarkan, lihat warna kertas. Simpan rekod selama 3 atau 5 pusingan haid.

3. 15% wanita akan mengalami Cubitan Kesuburan (Mittelschmerz) iaitu keadaan sakit dirasai di bawah perut biasanya bahagian kanan semasa subur. Ada yang merasainya tepat diwaktu ovum terpancut dari indungnya (follicle) dan ada yang mangalami sedikit pendarahan. Cubitan ini boleh dilatih. Pada hari ke 9 selepas haid, isteri cuba duduk dengan pantas di atas kerusi kayu 3 atau 4 kali ulang. Jika dirasai kesakitan maka catat harinya dan ulangi di bulan hadapan bagi mempastikan tarikh.

4. Mazi bersifat lekit dan seperti susu pada ketika biasa tapi lebih tipis dan cair bila mendekati subur, dan cair seperti putih telur mentah (paling cair) ketika dalam kesuburan.

5. Kaedah yang kurang tepat ialah menganggap hari ke 14 sebagai hari subur. Itu hanyalah hari purata kerana ada wanita yang subur di hari ke 11 dan ada dihari ke 15 setelah kering haid, ada juga yang telah subur di hari ke 6 atau lebih awal. Namun begitu sebilangan besar wanita mengalaminya antara hari ke 11 hingga ke hari ke 15.

Kekerapan suami berjima' adalah sebab ramai anak perempuan lahir. Menjima' isteri sebelum hari kesuburan juga menjadi sebabnya. Suami dan isteri yang tua juga antara sebabnya. Jika mahu menyemprot zat pahit terpaksa dilakukan 15 minit sebelum jima' agar ia mesra. Semprotan zat asam boleh dilakukan pada ketika itu juga. Benih jenis X hidup hingga 3 hari, Jenis Y hingga 24 jam. Ovum hanya hidup selama 12 jam, jarang sekali melebihi 24 jam.

Bab Pemulihan Prestasi

Meliputi asas pengubatan tenaga batin secara umum, petua penjagaan tenaga batin, mengetahui bahawa mati pucuk adalah masaalah semua lelaki, pentingnya jiwa yang tenang, koleksi tentang penguatan tenaga batin, petua bagi mengeraskan zakar dan menguatkannya, petua melewatkan pancutan mani, petua membesarkan zakar, petua menghebatkan nikmat jima', dan resepi- resepi maajun zaman dahulu serta amalan berkaitan jima'.

Pengubatan Tenaga Batin

Lemah tenaga batin adalah salah satu penyakit. Di Barat, faktor psikologi dikatakan sebagai punca sebilangan besar penyakit ini sementara faktor fizikal biasa dibincangkan di Timur dan dalam Islam. Pada pendapat penulis, faktor psikologi menjadi sebab lebih penting di Barat akibat pemisahan agama dari kehidupan berkeluarga. Seks yang bebas itu punca penyakit paling besar dan ia mengakibatkan layanan terhadap pasangan menjadi hambar dan diganggu oleh fantasia libido bersama orang lain. Di dalam Islam, layanan yang baik dan berlemah-lembut serta hormat menghormati antara suami, isteri adalah pencegahan otomatis dari segi sebab psikologi. Rasa mesra, setia dan bertimbangrasa dalam rumahtangga merupakan pencegah paling berkesan dalam Islam.

Di Timur, faktor psikologi itu datangnya kemudian. Maksudnya, amalan pemakanan, pernafasan, riadah dan amalan menyebabkan berbezanya tingkat keyakinan, kerisauan, marah, takut dan lainnya. Perkara ini telah menjadi andaian malar di Barat. Unsur kimia asing dalam makanan dan minuman serta udara secara langsung menjadi punca lemahnya tenaga batin sebagaimana diketahui di Timur, tetapi di Barat perkara ini dianggap ringan.

Lemah tenaga batin kerana meningkatnya umur adalah perkara yang normal. Namun begitu, sekiranya otak memainkan peranan penting dalam hal ini, maka fenomena yang sebenarnya berlaku ialah bahawa tenaga batin yang tersedia pada satu masa tidak mampu digunakan secara optima lantaran tersekat di dalam badan, tiada terdaya buat disalurkan dengan sempurna secukupnya. lemah tenaga batin mungkin adalah fenomena lemah menggunakan tenaga batin pada satu titik masa, berlaku dikalangan setengah-setengah pengidap.

Masaalah tenaga batin yang gawat sepatutnya diubati dengan cara moden atau tradisional bergantung kepada puncanya. Lemah tenaga batin yang sementara adalah normal dan boleh diubati dengan cara berpantang, riadah dan urutan. Di Timur, gejala lemah tenaga batin juga dikaitkan dengan hal-hal mistik. Oleh itu dukun dan bomoh juga memainkan peranan dalam pengubatannya.

Rawatan tenaga batin yang bakal dicatatkan adalah bagi gejala yang ringan dan di peringkat permulaan. Kebanyakannya adalah amalan pemakanan dan berpantang. Bagi yang belum bermasaalah lagi, amalan berpantang dan menjaga makan, minum serta pernafasan adalah berguna.

Keserasian satu-satu jenis ubat tidaklah dijamin oleh sesiapa. Satu jenis ubat merupakan satu usaha ke arah penyembuhan dan bukan satu penyembuh. Badan manusia berbeza dari satu komposisi unsur, berbeza sebab penyakit tetapi mungkin mengakibatkan penyakit yang sama sifatnya. Maka dari sebab itu, ubat yang berbeza diperlukan bagi mengubati punca penyakit, bukan penyakit itu. Jika puncanya dapat diubati maka kesembuhan adalah kekal. Jika tidak, maka ubat hanya dapat meredakannya.

Petua Penjagaan Tenaga Batin

Bahagian ini menyenaraikan amalan-amalan petua yang umum baik untuk diamalkan oleh semua golongan kaum lelaki, samada yang telah menempuh masaalah dan dalam proses berubat, atau yang belum pernah menempuh sebarang masaalah tenaga batin:

1. Kepalkan segenggam nasi sebesar jari kelingking sebelum menyuapnya kemudian telan tanpa menguyahnya. Elakkan dari makan nasi sejuk. Kurangkan kuah apabila makan nasi. Selepas makan nasi biarkan seketika sebelum minum air. Amalkan buang air kecil di atas bunga kuku ibu jari kaki. Apabila buang air kecil diwaktu pagi, lepaskan sedikit dahulu kemudian tahan seketika sehingga terasa sakit, baharulah lepaskan kesemuanya. Elakkan dari buang air kecil dan buang air besar keluar bersama-sama. Sebelum buang air besar eloklah buang air kecil dahulu. Amalkan buang air kecil di atas benda keras seperti simen, batu, besi dan lain-lain. Tutup mulut dan kacip gigi sewaktu air besar sedang keluar. Elakkan dari amalan melancap. Biarkan badan sejuk seketika sebelum minum air ketika dahaga. Jangan berjima' dengan perempuan yang jauh lebih tua. Sewaktu tidur jangan biarkan lutut isteri menindih kemaluan suami. Telan seekor belukur hidup enam bulan sekali.

2. Semasa makan nasi jangan sekali-kali minum air melainkan jika tercekik. Jangan makan sayap atau kepak ayam daging. Jangan sekali-kali membuang air kecil ketika berada di dalam air. Jangan buang air kecil terus ke atas tanah.

3. Kurangkan meminum air batu. Jika umur melebihi 30 tahun maka elakkan jima' melebihi 3 kali seminggu. Jangan sekali-kali berjima' di dalam air. Suami elakkan minum air sejurus sahaja lepas jima'. Elakkan dari terkena sebarang hentakan pada pinggang. Jangan biarkan zakar berendam terlalu lama di dalam faraj selepas jima'. Jangan sekali-kali jima' sewaktu isteri kedatangan haid. Jangan mencungkil gigi dengan rumput semuncut.

4. Semasa jima' jangan fikirkan tentangnya, fikir hal lain. Jauhkan sebarang gangguan semasa jima'. Jangan jima' ketika kenyang, lapar, dahaga, letih dan ketika badan tidak bersih. Masa jima' fikirkan bahawa sedang berbulan madu. Masa pancutan mani telah hampir, rehat dahulu kemudian teruskan. Amalkan teknik jima' yang berbeza-beza dari masa kesemasa.

5. Bila buang air besar, letakkan tapak tangan di bawah lipatan lutut dan tahan nafas seketika. Alat kelamin hendaklah dibersihkan sebelum dan selepas jima'. Elakkan dari menggunakan apa-apa bahan atau alat semasa jima' melainkan jika berubat. Lepas jima' maka tundukkan kepala ke paras lutut buat seketika, dan isteri elok melakukannya setiap pagi apabila bangun dari tidur.

6. Amalkan meminum air suam. Amalkan meminum air didih beras seminggu sekali. Makan air daging yang telah diadun dengan rempah sebelum dimasukkan santan kelapa yang telah dimasak terlebih dahulu. Minum air jintan putih yang telah direbus sampai mendidih, sukatannya ialah satu sudu jintan putih dengan segelas air. Minum air halia bercampur sedikit' garam yang direbus hingga mendidih. Amalkan memakan ulam kunyit dan lengkuas berukuran 1 inci seminggu sekali. Makan seulas bawang putih dan jintan putih yang telah digoreng seminggu sekali, ramuannya ialah 3 ulas bawang putih dan 1 sudu kecil jintan putih. Amalkan minum air 7 jenis bunga berbau wangi dan 7 jenis pucuk atau ulam yang direbus hingga mendidih. Amalkan makan kulit buah jering dan isinya yang muda sebagai ulam nasi.

7. Kurangkan memakan makanan sejuk seperti epal, barli, peria, timun, telur itik, salad, bunga lily, limpa kambing, limau mandarin, mangga, buah pear, pepermin, bayam, strawberry, gandum, pisang embun, labu, tembikai, kepak ayam, nasi sejuk, daging ayam dan terung merah.

8. Jauhi makanan yang sama sifatnya iaitu sejuk dengan sejuk, atau panas dengan panas, atau berlendir dengan berlendir.

9. Jangan makan makanan yang kurang masak, atau makanan yang telah basi, serta kurangkan pekasam atau asam.

10. Makan hanya ketika lapar. Berhenti sebelum kenyang. Minum hanya ketika dahaga. Jima' hanya ketika ghalib syahwat. Tidur hanya bila rasa mengantuk. Bila minum jangan terlalu banyak. Jangan minum bersama makan atau makan bersama minum. Elakkan minum terlalu banyak air tanpa makan apa-apa.

11. Makan makanan seperti asparagus, kayu manis, ketumbar, kurma, bawang putih, halia, madu, susu, daging, beras, daun selasih, biji sawi, telur, halba dan garam, samada bersendiri atau dicampur dengan masakan.

12. Kaum lelaki amalkan memakai minyak wangi tanpa alkohol, paling baik minyak bunga ros, diletakkan dengan kapas ditelinga kanan iaitu pada ruang khas di cuping telinga yang berada di atas lubang telinga.

13. Amalkan bernafas dengan penuh, sebaiknya ditarik dengan penuh dan ditahan seketika, kemudian hembus hingga habis tetapi sedikit-sedikit. Elakkan dari membau bauan yang busuk dan tidak menyenangkan, biasakan mencium wangian.

14. Amalkan meminum air masak mati di waktu pagi selepas sahaja bangun tidur segelas. Paling baik dicampur sedikit madu.

Mati Pucuk Masalah Semua Lelaki

Mati pucuk adalah masalah yang dihadapi oleh semua lelaki. Cuma jenis mati pucuk yang berbeza-beza dan tempoh pengidapannya tidak sama. Mati pucuk yang gawat dibimbangi oleh lelaki. Dikalangan orang-orang Melayu terdapat bidalan "Biar tiada beras jangan tiada keras". yang secara implisit menyatakan bahaya mati pucuk kepada keharmonian rumahtangga.

Seorang suami yang mati pucuk akan ditimpa kerunsingan akibat dari gejala ini. Di zaman moden ini, ahli seksologi menyatakan bahawa mati pucuk itu banyak bersebab dari faktor psikologi, maka kerunsingan tidak dapat mengubati mati pucuk. Cara yang paling elok adalah berubat secepat mungkin samada kepada doktor mahupun tabib.

Semua lelaki akan menghadapi mati pucuk, ada yang cuma berhari-hari, ada yang bertahun-tahun, ada yang seumur hidup. Punca mati pucuk itu banyak, kerana kecederaan atau penyakit otak dan sistem saraf, penyakit buah pinggang, kecederaan pada zakar dan buah zakar atau jangkitan kuman, darah tinggi, kencing manis, penyakit di pundi kencing, urat-urat zakar telah mengembang atau kurangnya keanjalan otot kerana kurang riadah atau telah tua, disamping faktor psikologi. Ada juga mati pucuk yang dikaitkan dengan buatan orang menerusi ilmu sihir. Lelaki muda adalah dinasihatkan oleh orang tua-tua agar jangan mempermainkan perempuan atau menganiayanya. Jika berkenan kepada seorang perempuan, maka kahwinilah secara yang sah, ini akan memuaskan hati semua pihak. Mati pucuk sebab sihir ada diberitakan dari masa ke semasa di masyarakat Melayu. Ada yang menanggungnya bertahun-tahun, ada yang zakarnya sentiasa dikerumuni oleh semut tanpa sebab saintifik.

Di Barat dikenali empat jenis mati pucuk dan disenaraikan di bawah ini bagi menambah pengetahuan:

1. Zakar langsung tidak mampu menegang. Ia adalah jenis mati pucuk yang gawat dan biasanya berlaku pada kadar 1 dalam 100 lelaki. Ia mati pucuk yang paling ditakuti lelaki.

2. Zakar lembik dan tiada berupaya senggama. Mani keluar sebelum senggama. Ia adalah jenis mati pucuk yang mendukacitakan. Ia biasa diubati dan mungkin boleh berpunca dari amalan pemakanan serta kesan psikologi atau penyakit tua.

3. Zakar tegang tetapi tiada boleh memancutkan mani. Ini juga termasuk mati pucuk, bukan tanda lelaki itu kuat tenaga batin. Lelaki terpaksa berhenti senggama kerana keletihan dan kejerihan.

4. Zakar yang tiada tegang sebagaimana biasa. Ia juga adalah jenis mati pucuk. Ada yang menggelarnya sebagai lemah syahwat atau lemah tenaga batin. Jenis ini akan dihidapi oleh semua lelaki dan boleh diubati dengan memakan ubat, urutan, riadah dan berpantang.

Pentingnya Jiwa Yang Tenang

Senggama memerlukan jiwa yang tenang. Ada lelaki yang kecundang di dalam usaha mahu memuaskan isterinya. Fenomena yang selalu terjadi ialah samada suami memancutkan mani sebelum masanya ataupun zakar menjadi lembik sebelum suami dapat memancutkan mani. Jika dipandang dari sudut moden, "sebelum masa" itu bererti sebelum tempoh 2 minit sejak dari mula berdayung. Dari sudut tradisional, ia bererti sebelum isterinya mencapai walau sekali inzal. Perkara ini menjadi kerungsingan kepada lelaki kerana sepatutnya pada ketika itu lelaki harus meneruskan jima' untuk memuaskan kehendak isteri yang sedang mendaki kemuncak inzal.

Jima' yang tenang amat perlu bagi senggama. Kesan psikologi adalah amat tinggi dalam perlakuan senggama. Mungkin zakar anda tiada bermasaalah dari segi ketegangan, namun tanpa jiwa yang tenang, anda mungkin terjebak oleh perasaan dan lantas kecundang. Cara yang paling baik bagi seorang Islam dalam mengatasi perkara ini ialah dengan melakukan solat fardu serta sunat dan sentiasa menjalankan perintah agama. Syukur dan redha itu menjadi kunci kepada cara-cara berfikir dan cara-cara mengingati kisah-kisah lampau. Berikut digariskan mengapa seorang itu boleh kecundang di dalam senggama walhal zakarnya mempunyai ketegangan yang cukup:

Membayangkan khayalan yang memberangsangkan.

Perkara ini biasa terjadi pada anda yang baharu sahaja berkahwin. Sebelumnya, senggama pada anda adalah sesuatu yang dilarang oleh semua golongan, tapi sekarang anda sudah bebas melakukannya bersama isteri. Maka anda tenggelam dalam rasa rindu (libido) kepada keseronokkan yang sebelumnya diimpikan. Anda terlalu terbawa oleh kecantikkan, kelembutan serta perasaan seronok, lantas tidak dapat mengawal minda (otak) anda, dari itu maka otot-otot akal tidak terkawal. Akibatnya ialah zakar anda menjadi lembik, ini kerana otak anda diperas hingga letih, sebagaimana orang bekerja kuat. Cara mengatasinya, usahlah tumpukan sangat kepada fantasi cinta itu, lebih baik layani perasaan kepada perkara lain yang berkait dengan kekuatan dan kekuasaan, ia dapat menghindari kemelut fantasi cinta.

Kerisauan dan rasa bersalah yang tidak menentu.

Mungkin anda takut atau risau tidak akan memuaskan isteri anda sebagaimana yang anda bayangkan. Mungkin juga anda risau tentang hal-hal kerja, seperti kerja yang terlalu banyak, lantas terbawa-bawa ketika jima'. Mungkin juga anda rasa bersalah kerana pada jima' yang sebelum ini, anda tidak dapat memuaskan isteri anda. Apa yang penting ialah, tentukan bahawa anda jima' setelah menyelesaikan kerja-kerja yang penting diselesaikan dahulu, jika tidak boleh, maka lupakan masalah itu buat sementara. Yang penting ialah perlakuan jima' di kala itu saja, yang sedang anda lakukan itulah yang lebih penting dan harus dilakukan dengan tenang.

Jiwa yang tenang adalah faktor penting kejayaan senggama. Berikut digariskan lagi permasalahan mengapa anda boleh kecundang semasa melakukannya:

Rasa benci dan rendah diri kepada pasangan anda.

Ramai diantara mereka yang mengalami masalah senggama menyatakan bahawa mereka menyimpan rasa benci kepada isteri kerana isteri terlalu mengawal atau sering menyalahkan tindak tanduk suami dalam kehidupan sehari-hari. Ada juga keadaan dimana isteri sering menyalahkan diri suami dalam hidupnya. Akibat dari ini, suami berjima' dalam perasaan dendam dan kebencian, tidak dalam perasaan gembira. Apabila otak terasa perlakuan itu dipaksa, maka ia akan bertindak kontra dari yang diharapkan. Dalam hal ini isterilah yang harus mengubah perangainya. Suami sepatutnya mendalami bidang ugama Islam dan mengajarkan isteri tentang hak dan tanggungjawabnya, agar dia bertindak selari dengan kehendak Allah s.w.t., dalam menasihatinya, maka nasihatilah secara yang bijaksana. Jika nasihat itu dilakukan secara kasar, maka kemungkinan hati isteri akan patah, jika dibiarkan, maka teruslah isteri berkeadaan bengkok, dan kerja meluruskan isteri bukanlah perkara mudah.

Gangguan-gangguan sejarah kehidupan remaja.

Mungkin anda mempunyai seorang ibu yang garang dan kurang bertimbangrasa, atau anda mungkin telah menemui seorang yang telah menceritakan tentang keburukan senggama, atau anda mungkin mempunyai adik beradik perempuan sahaja. Ini bermakna bahawa anda tidak dilayani sebagai seorang lelaki semasa kecil anda. Perasaan malang ini menebal dan ia adalah perasaan yang memenangi rasa sayang dan tanggungjawab ketika anda melakukan jima'. Semasa jima' anda merasa bahawa anda mahu lari dari perlakuan itu tanpa perlu diselesaikan tugas tersebut. Lagipun, anda merasa bahawa apa-apa pencapaian anda selama ini tiada pernah mendapat pujian. Jika anda disuruh melukis matahari, anda akan melukis matahari waktu senja, semuanya sudah terlambat buat anda. Sepatutnya anda berfikir bahawa inilah masanya untuk anda menikmati keindahan dan nikmat Allah bersama isteri anda, tidak patut bagi anda bermuram durja dan menunggu masa tua saja. Anda sepatutnya gembira, jima' sepatutnya dilakukan dengan jiwa yang gembira.

Demikian antara sebab jiwa dan pengubatannya yang penting untuk diketahui andainya pembaca punyai masalah dalam jima' berpunca dari jiwa yang tidak tenang. Berusaha dan penyakit akan disembuhkan oleh Allah s.w.t., insya Allah. Yakin pada diri sendiri, percaya akan kejayaannya, ingat kepada Allah. Bincangkan masalah bersama isteri agar dia dapat bekerjasama dan membantu mengatasinya.

Koleksi Penguatan Tenaga Batin

Dicatatkan berikut ini senarai-senarai ubat bagi menguatkan semula tenaga batin yang lemah dan ubat-ubat ini terdiri daripada jenis yang dimakan, dan ada juga yag disertai dengan urutan. Kesemua yang disenaraikan di bawah adalah dari pengetahuan pengubatan bangsa Melayu, pilih satu untuk dijadikan usaha pengubatan:

1. Sediakan ramuan-ramuan ini iaitu seulas halia sebesar ibu jari, 3 sudu madu lebah asli, 1 gram lada hitam, 1 gram lada putih, 1 gram kismis kuning, 1 biji telur ayam kampung diambil kuningnya sahaja.

   Tumbuk halia, lada hitam dan lada putih sehingga lumat dan masukkan ke dalam satu bekas bersih. Campurkan bahan-bahan ini dengan ramuan lainnya sehingga sebati, amalkanlah makan jamu ini dua kali sehari di kala pagi dan petang selama 21 hari berturut-turut.

2. Makan 7 ekor bubuk jawa hidup-hidup sekali diwaktu pagi dan sekali diwaktu petang selama 7 hari berturut-turut. (Nota: Ada catatan yang menyatakan bahawa amalan ini membahayakan).

3. Ambil 7 ulas cekur atau kencur, 1 ulas bawang putih, 1 gram lada hitam dan 1 sudu minyak sapi tulin. Bersihkan semua cekur itu dan tumbuk sehingga lumat. Begitu juga halnya dengan bawang putih dan lada hitam. Campurkan kesemua ramuan dan gaul sehingga sebati. Amalkan memakannya sebelum sarapan pagi selama 7 hari berturut-turut.

   Semasa mahu memakannya, ambil seulas cekur yang lain dan kunyah hingga lumat. Lumurkan kunyahan cekur itu keseluruh bahagian zakar sambil mengurutnya perlahan-lahan setiap pagi dan malam sebelum tidur. Urutan dari bahagian pangkal dan membawa ke bahagian kepala zakar dengan lembut.

4. Ambil madu lebah asli 4 sudu teh, sebiji kuning telur ayam kampung, dan lada hitam 5 biji. hancurkan lada hitam itu. Makan ubat ini diwaktu pagi sebelum atau selepas sarapan.

5. Sembelih seekor itik nila jantan yang tua, keluarkan semua isi perut itik, bersihkan dan masukkan semula kecuali usus itik. Ambil 4 biji keledek merah yang elok dan panjang, bersihkan tanpa membuang kulitnya. Ambil ramuan rempah yang sesuai.

   Kukus itik itu bersama ramuan tadi, kukusan itu mampu untuk menghasilkan segelas kecil air pati. Ambil pati itu dan minum ketika ia suam-suam kuku.

6. Tumbuk 3 batang kayu manis lebih kurang 2 inci panjangnya tiap satunya hingga lumat, campurkan serbuk itu dengan sebiji kuning telur ayam

kampung. Kacau hingga sebati. Minum ramuan setiap pagi dan petang selama 7 hari berturut-turut. Untuk hari seterusnya, minum pada masa 1 jam sebelum jima'.

Selain dari meminum ramuan itu, ambil sedikit campuran ramuan dan sapukan pada seluruh bahagian batang zakar sehingga rata. Lakukan kira-kira 2 hingga 5 minit sebelum jima'.

7. Ambil 1 ekor burung merpati biasa, 3 ulas bawang putih dan merah, 6 inci petula ular dan 1 sudu jintan manis serta lain-lain rempah sup. Giling kesemua bahan itu hingga mendidih, hangatkan seketika sebelum diminum untuk berikutnya.

8. Ambil 1 otak kambing yang dikeringkan, 1 inci halia, kunyit dan lengkuas, dan 3 ulas bawang putih. Rebus kesemua bahan itu hingga mendidih, hangatkan seketika sebelum diminum untuk berikutnya.

9. Akar Tunjang Bumi, Kayu Pedu Beruang, Akar Serai Kayu, Kayu Manis, Kayu Lawan, Akar Tongkat dan Janggut Ali, Akar Buluh Duri, dan Akar Bunga Cempaka. Semua ramuan dicampurkan. Setiap kali penggunaan, masukkan segenggam ramuan yang dicampurkan dengan 3 gelas air. Didihkan sehingga tinggal satu per tiga bahagian air sahaja. Minum air tersebut.

10. Pasir Timbul (pasir yang terapung dipermukaan air sewaktu air sungai pasang), kayu hidup (sebarang kayu atau akar yang bergerak akibat laluan air yang mudah di dapati di kawasan jeram atau hulu sungai), Air Pasang (air sungai yang sedang pasang). Semua bahan ini direbus bersama dengan 3 gelas air dan didihkan sehingga tinggal satu per tiga bahagian air sahaja untuk diminum.

11. 400 gram gula batu, 200 gram lada putih, 100 gram serbuk halia dan 1 sudu makan minyak sapi tulin. Kesemua gula batu dan lada putih ditumbuk hingga lumat seperti tepung. Setelah diayak, gaulkan kesemua ramuan ini, panaskan di atas api yang agak sederhana panasnya sambil mengacau sehingga sebati. Kacau sehingga ianya lekit seperti dodol.

Makan sekadar sebesar ibu jari sekurang-kurangnya setengah jam sebelum jima'. Lebihnya disimpan dan jangan biarkan dimasuki angin. Bagi kesan yang lebih baik, makan maajun ini setiap pagi sebelum sarapan.

12. 3 ulas halia sebesar ibu jari setiap satu, 27 biji lada hitam, 27 biji lada putih, 1 sudu teh minyak sapi tulin dan sebiji telur ayam kampung bahagian kuningnya sahaja. Tumbuk kesemua lada hitam, lada putih dan halia sehingga lumat. Sebaiknya halia itu diparut, diperah lalu diambil airnya sahaja. Gaul semua ramuan dalam satu bekas bersih hingga sebati. Minum ramuan ini sekurang-kurangnya 1 jam sebelum jima'. Ambil sedikit dari ramuan, sapu pada zakar 2 hingga 5 minit sebelum jima'.

Ramuan itu jangan diminum ketika lapar atau perut kosong. Semasa menyapu ramuan pada zakar, jangan menyapu terlalu banyak, memadai sedikit sahaja.

13. Sebiji telur ayam, satu sudu minyak sapi dan 7 biji buah kurma iaitu bijinya yang telah ditumbuk lumat. Campurkan semua bahan ramuan dan makan setiap hari selama 10 hari berturut-turut. Paling baik makan sebelum berakhirnya waktu subuh. Boleh juga memakannya setengah jam sebelum jima'.

14. Campurkan 3 ulas halia yang telah diparut bersama segelas susu kibash (kambing) mentah dan sedikit kismis. Gaul semua bahan dan minum setiap pagi selama 10 hari berturut-turut. Selepas tempoh itu tamat, boleh diamalkan menurut kesempatan dan boleh diminum sebelum jima'.

15. 2 sudu teh minyak sapi tulin, 2 sudu teh pati santan, 2 sudu teh madu lebah dan sebiji kuning telur ayam kampung. Campurkan semua ramuan dan kacau hingga sebati. Amalkan meminum selama 14 hari berturut-turut. Untuk hari-hari selepas itu amalkan memakannya setengah jam sebelum jima'

16. Sekiranya pemburu mendapat sang kancil atau pelanduk, maka ambil ekornya, goreng kering dan makan.

17. Amalkan makan sup ekor lembu atau sup kambing dicampurkan dengan hati kambing jantan.

18. Satu dari petua mudah ialah meminum madu lebah asli bercampur kuning telur 2 atau 3 kali seminggu.

19. Satu ubat yang agak ganjil iaitu memakan hempedu beruang yang telah dikeringkan tanpa dimasak.

20. Memakan kemenyan sebesar jari kelingking dengan sedikit gula seminggu sekali.

21. Satu petua yang ganjil iaitu minum air yang direndam dengan zakar buaya yang telah dikeringkan sebelum jima'. Rendam zakar buaya itu satu jam sebelum meminum. Bila sudah digunakan maka keringkan semula bagi kegunaan akan datang.

Demikian jenis-jenis ubat tradisional yang diketahui oleh orang Melayu berkaitan dengan penguatan tenaga batin, yang memberi penekanan terhadap pengubatan zakar yang lemah atau tidak mampu untuk menegang dengan cukup bagi membolehkan jima'. Ada diantara ubat itu berasal dari keturunan Jawa, ada yang diambil dari pengajaran bangsa Siam, dan ada pula dari bangsa Arab. Memakan bubuk Jawa itu didapati bahaya dan eloklah dielakkan, sebaiknya pilih ubat yang bersih dan halal dimakan serta senang untuk disediakan. Berubat dengan doktor atau tabib jika telah gawat.

Petua Mengeraskan Dan Menguatkan Zakar

Bahagian ini sesuai untuk suami yang mempunyai zakar yang secara relatif lembik apabila tegang, hingga menimbulkan masalah apabila berjima' dan tidak memuaskan isteri. Walau bagaimana pun, ia tidak perlu jika ketegangan zakar suami adalah normal:

1. Telan segenggam nasi kepal sebesar ibu jari kelingking tanpa mengunyahnya sebelum makan nasi.

2. Amalkan memakan sesudu kecil jintan manis dan sesudu kecil jintan putih selama 21 pagi.

3. Selalu minum air suam, dan amalkan mengunyah 40 kali kunyah barulah ditelan makanan itu, terutamanya nasi.

4. Ambil madu secawan, dan minyak lenga secawan. Campurkan dan minum sedikit-sedikit setiap hari di waktu pagi.

5. Ambil kuning telur ayam hitam, air madu, minyak sapi, air nasi, jintan hitam dan halba. Kandungan semuanya adalah sebanyak kandungan kulit telur ayam setelah ditolak bahagian putih telurnya. Minum selama 3 atau 7 atau 9 hari.

6. Ambil bawang merah dan bawang putih sama banyak. Tumbuk dan perah airnya. Campurkan air madu sama banyak. Masak di api hingga hilang air bawang itu. Makan selama 7 hari sedikit demi sedikit.

7. Ambil dan bakar abu tanduk rusa, campur dengan air madu dan dimakan.

8. Ambil bawang merah, tumbuk dan ambil airnya, campurkan dengan madu dan minum. Amalkan diwaktu pagi.

9. Ambil minyak sapi, air madu dan bawang merah yang telah digiling serta telur ayam hitam. Semuanya sama banyak. Campurkan dan minum 3 pagi sebulan sekali.

10. Ambil hempedu kambing jantan, masak dengan air madu, sapukan pada zakar.

11. Ambil minyak bijan (lenga) dan biji lobak yang ditumbuk halus. Masak hingga mesra biji lobak itu menjadi minyak. Sarungkan zakar dengan kain. Tapakan selama 3 hari. Gosokkan minyak itu pada zakar dan bumi zakar.

12. Ambil 10 biji telur ayam, bagi setiap sebiji telur, ambil seberat wang 10 sen biji tamar. Tumbuk halus. Minum setiap pagi selama 10 hari atau lebih.

13. Ambil biji sawi dan daunnya. Tumbuk hingga halus, kemudian sapu pada zakar.

Petua Melewatkan Pancutan Mani

Bahagian ini berguna untuk suami yang yang menghadapi masalah dalam jima' iaitu apabila sering memancutkan mani sebelum isteri mencapai inzal. Beberapa petua telah dikutip dan boleh diusahakan sebagai cara berubat. Walau bagaimanapun, bahagian ini tidak sesuai bagi suami yang normal ketahanan jima'nya, ini kerana ubat-ubat ini akan melewatkan pula keluarnya mani yang sepatutnya keluar pada masanya, dan ini mendatangkan mudarat pada badan sendiri dan isteri.

1. Sila dapatkan gambir kudat (boleh dibeli) dengan sedikit air dan kemudian menyapunya pada zakar, memadai menyapunya di bahagian kepala zakar sahaja. Usah disapu terlalu banyak kerana ini mengakibatkan zakar terus tegang tanpa memancutkan mani dalam masa yang amat panjang. Sapukan kira-kira 20 minit sebelum jima'.

2. Sediakan 10 butir biji kapas dan 1 sudu minyak jarak. Tumbuk biji kapas hingga lumat dan gaulkan bersama minyak jarak hingga sebati. Sapukan minyak ini pada zakar dengan mengurutnya perlahan-lahan 5 hingga 8 minit sebelum jima'.

3. Ambil sedikit kacang lulai hitam (biasanya dijual di kedai jamu atau ubat Cina) dan tumbuk hingga lumat. Campurkan dengan sedikit air hingga sebati dan sapukan sedikit pada zakar dengan mengurut perlahan-lahan 5 hingga 8 minit sebelum jima'.

4. Ambil hempedu kambing atau ayam jantan yang baharu disembelih. Pecahkan dan lumurkan pada zakar hingga rata lebih kurang 2 hingga 5 minit sebelum jima'.

5. Ambil darah kelawar, gosok pada kedua tapak kaki hingga kering darah itu. Basuhlah hingga bersih. Kemudian boleh jima'.

6. Ambil kuning telur, bubuh sebuku bawang merah, sebuku bawang putih, campur sedikit air. Jerangkan sehingga mendidih. Makan di waktu Asar sebelum makan petang.

7. Ambil hempedu ayam jantan. Gosokkan disekitar lubang zakar serta sekelilingnya kira-kira 5 minit sebelum jima'.

8. Ambil bawang merah secawan, sebiji kuning telur, hancurkan bawang merah, kacau dan minum 3 pagi berturut-turut. Petua ini akan dapat menolong memekatkan air mani, dengan pekatnya air mani maka akan lebih lewat ia keluar.

9. Ambil limau purut dan lada sulah, pipis halus. Makan semasa mahu berjima'.

10. Makan hati kambing yang kasi, ia dikatakan boleh menahan mani.

Petua Membesarkan Zakar

Bahagian ini berguna kepada suami yang menghadapi masaalah zakar terlalu kecil, yang berpunca dari mati pucuk atau tua, atau hasil mendapati bahawa secara realitifnya zakar adalah kecil dari saiz normal. Bagi yang mempunyai saiz zakar yang normal, tidaklah perlu untuk menggunakan kaedah berikut:

1. Pelihara beberapa ekor lintah, sebaik-baiknya lintah bukit yang berwarna hijau atau lintah laut di dalam sebuah balang kaca. Biarkan lintah itu hidup lapar dalam beberapa waktu hingga kurus dan kempis perutnya. Setelah itu tuangkan minyak jarak atau minyak hijau sedikit demi sedikit agar dimakan oleh lintah-lintah tersebut hingga kenyang dan perutnya buncit. Biarkan lintah-lintah yang telah kenyang itu beberapa hari agar perutnya kempis kembali dan ia lapar semula. Ulangi proses yang sama hingga 3 kali.

   Selepas lintah itu kenyang buat kali ketiga, keluarkan isi perut mereka dengan memicit bahagian perutnya perlahan-lahan. Sapukan minyak yang telah dikeluarkan dari lintah itu pada zakar setiap pagi dan malam sebelum tidur selama 3 hari berturut-turut. Cara mengurutnya ialah menggunakan ibu jari dan jari hantu sahaja. Tekan kedua jari itu pada bahagian pangkal zakar dan lurutkan terus ke bahagian kepala zakar, buka kedua-dua jari dan bawa semula ke bahagian pangkal untuk urutan yang kedua. Ulangi perbuatan yang sama sebanyak 7 kali.

   Pantang semasa mengamalkan petua ini ialah ditegah berjima' atau mengeluarkan mani hingga tempoh amalan tamat. Jika gagal menahan diri, maka terpaksa diulang semula dari mula. Untuk hari-hari setelah amalan petua, sapukan minyak ini 5 atau 7 minit sebelum berjima'.

2. Ambil seketul tulang kambing jantan, sebaiknya kambing jantan yang berbulu hitam yang baharu disembelih dan bakar hingga hangus. Campurkan abu tulang itu dengan minyak sapi tulin atau minyak jarak dan kacau hingga sebati. Cara mengamalkan petua ini ialah dengan mengurut pada zakar sama seperti cara yang dinyatakan di atas.

   Ada juga kalangan orang tua Melayu yang menggunakan minyak lintah ini dengan cara mewapkannya ke zakar. Caranya ialah dengan meletakkan minyak ini di atas besi bertangkai kayu (agar tangan tidak melecur terkena besi panas), kemudian akan diganggangkan ke api. Setelah itu akan diletakkan pula besi itu di bawah zakar (diganggang) agar wapnya akan dapat meresap ke zakar. namun amalan ini amat jarang di lakukan pada masa ini, mungkin kerana cara mengamalkannya sukar dan agak merbahaya kerana ada kemungkinan zakar akan terkena besi panas tersebut.

Petua Menghebatkan Nikmat Jima'

Bahagian ini berguna sekiranya suami mendapati isteri sering tidak menampakkan kenikmatan jima'. Perkara seperti ini biasanya akan menjadikan suami isteri rasa dukacita. Cuba salah satu dari petua berikut, semoga beroleh kejayaan:

1. Ambil beberapa pucuk selasih hijau dan kunyah sehingga lumat. Sapukan kunyahan ini pada zakar lebih kurang 2 hingga 5 minit sebelum berjima'.

2. Tumbuk 3 batang kayu manis hingga lumat dan gaulkan dengan satu sudu madu lebah asli. Kacau hingga sebati dan lumurkan ramuan ini pada zakar lebihkurang 3 hingga 6 minit sebelum jima'. Ramuan yang selebihnya bolehlah disimpan dalam satu bekas yang bersih untuk digunakan dihari-hari berikutnya.

3. Ambil 3 batang kayu manis, 1 sudu minyak hijau atau minyak jarak, 1 biji buah pelir ayam jantan yang baharu disembelih dan satu sudu teh madu lebah. Tumbuk ramuan hingga halus dan sapukan pada zakar 3 hingga 5 minit sebelum jima'.

4. Ambil padi, akar peria, cekur, sedikit kapur barus dan hempedu ayam hitam, asah semuanya dan sapukan pada zakar.

5. Hempedu pelanduk, kulit kayu manis dan air madu di asah dan sapu pada zakar sebelum jima'. Ia dapat mengeluarkan mani isteri dengan segera.

6. Ambil telur zakar ayam jantan, giling dengan sedikit minyak jarak, sapukan pada zakar sebelum jima'.

7. Ambil biji kapas, tumbuk dan ambil isinya dan campurkan dengan sedikit minyak jarak, sapu pada zakar sebelum jima'.

8. Ambil kapur barus, halia, bawang putih, jintan hitam, air buah terung parut, jemurkan, dan bubuh pada hujung zakar sebelum jima'. Ia cepat mengeluarkan mani perempuan.

9. Ambil hempedu kambing, campur dengan air madu dan minum 3 pagi sebulan sekali. Ia cepat mengeluarkan mani perempuan.

10. Hempedu kibash disapu pada zakar. Selepas kering, maka bawa jima'. Ia menolong meningkatkan kasih isteri.

11. Lengkuas digiling lumat dengan cuka. Beri isteri minum setiap pagi selama 3 pagi serta sapukan pada ari-ari dan punggungnya. Ia menyempitkan faraj.

12. Telur ayam hitam, buah manjakani, gaharu, cendana, kucai, dititik dengan minyak bijan (lenga). Isteri makan 3 pagi berturut-turut. Ia mengecilkan faraj.

13. Ambil darah ayam jantan hitam, sapukan pada zakar sebelum jima'.

14. Sekiranya isteri selalu membantah bila diajak berjima', maka ambil nasi ditengah periuk sedikit sahaja, pecahkan pada tapak tangan dengan menggunakan telunjuk, ambil air pada anak lidah 3 kali, mesrakan pada nasi itu dan beri isteri makan.

15. Ambil hempedu ayam jantan dan air madu, tumbuk dan sapukan pada zakar sebelum berjima'. Ia mengeluarkan mani isteri.

Terdapat juga keadaan di mana keadaan faraj isteri dalam keadaan terlalu banyak air, atau terasa besar. Ini biasanya diistilahkan sebagai faraj yang "jahat" oleh orang-orang tua Melayu. Fenomena ini menyebabkan suami pula tiada nikmat dalam berjima' dan mudah keluar mani suami. Beberapa ubat yang mudah ialah:

16. Jika isteri itu dingin nafsunya kerana farajnya yang sejuk rasanya, maka ambil sunti halia padi, kapur barus, ganti, halia hidup, bunga lawang, selasih, cekur, daun riang- riang dan air madu, semua itu digiling dan sapukan pada farajnya.

17. Bagi mengeringkan faraj, ambil telur ayam hitam sebiji, manjakani, cabai, cendana dan gaharu, semuanya diasah, ambil airnya, sertakan dengan air kunyit dan campurkan dengan telur itu. Setelah itu rendang dengan minyak lenga dan beri isteri makan.

18. Ambil hempedu kambing, hancurkan, kemudian dicampur madu, isteri meminumnya pagi-pagi.

19. Ambil daun inai, kayu kasturi, gaharu tenggelam, di asah. Campurkan dengan air mawar dan minum.

20. Ini ubat pulang kani, iaitu menyempitkan faraj seperti anak dara. Ambil kulit jambu, kulit nangka dan buah kaduk, pipis lumat, campurkan madu dan minum 3 pagi.

21 Ubat pulang dara. Ambil hempedu kambing hitam, cendana janggi dan kapur barus. Asah dan gaul agar mesra. Beri isteri makan selama 3 pagi.

22. Ubat pulang dara. Ambil pijar satu sudu dan gula satu sudu, dicampurkan dengan air hangat, isteri minum 3 pagi.

23. Ambil lemukut dan cekur, pipis hingga lumat dan sapukan pada faraj isteri. Ini ubat bagi air faraj yang terlalu banyak.

24. Ubat pulang dara. Ambil kulit jambu hutan, kulit nangka dan buah kaduk. Pipis lumat, bubuh air madu. Isteri minum 3 atau 7 pagi. Masa makan ubat jangan jima'.

Maajun Hakim Abdullah Dari Rome

Ini adalah maajun yang dikatakan sebagai ubat bagi berbagai-bagai penyakit dan ia telah disalin dari Naskhah Hakim Abdullah dari Negeri Rome. Fakta mengenainya digali dari, Kitab Tajul Muluk. Hakim Abdullah juga ada menurunkan ilmu yang berkaitan dengan rahsia kejadian penyakit dan ia juga dicatatkan selepas ini. Ramuan bagi membuat maajun adalah seperti berikut:

Gula Batu	1 ling	semua ramuan ini
Mani Kemenyan	1 ling	hendaklah dititik
Kacang	2 ling	kemudian digiling.

Bunga Melor	Adas Pedas	Semua ramuan ini
Bunga Pekan	Cengkih	pula adalah sama dari
Buah Pala	Sunti Halia	segi beratnya.
Jintan Hitam	Minyak Bijan	
Jintan Putih		

Semua ramuan digiling halus. Campurkan air madu yang dua kali beratnya dari berat ramuan itu kesemuanya kemudian masaklah maajun itu hingga keadaannya boleh digentel dengan jari dan simpanlah di bekas yang kedap udara.

Beliau menyatakan bahawa Allah menjadikan Adam dari 4 unsur iaitu pertamanya tanah, kedua air, ketiga api dan keempat angin. Jika cukup imbangan nisbahnya maka tubuh tiada diserang penyakit. Penyakit datang apabila angin sudah mati dan air menjadi banyak akibat dari terlalu banyak makan makanan sejuk dan busuk serta hanyir dan kurangnya memakan makanan jenis kering.

Allah menjadikan tanah itu sebagai tempat untuk air. Api itu apabila semarak dan bahaya maka ia dapat dipadamkan oleh air. Angin itu pula akan menggerakkan air sedangkan api pula dapat menghalang angin dari berhembus.

Menurut beliau lagi, kita ini adalah umpama laut yang berombak airnya. Diibarat ada sebatang pohon kayu yang tumbuh. Bila kayu itu besar ia melindungi angin yang berlalu, menyebabkan air berhenti dari berombak. Pada ketika inilah diibaratkan datangnya penyakit. Berhentinya ombak air bererti air menjadi penyakit lendir pada daging, urat serta pembuluh darah, kulit, sendi dan tulang. Kayu itu adalah diibarat dari balgham. Itulah yang menyekat angin, yang tinggal pada badan iaitu diurat, sendi dan pembuluh darah. Angin ini tiada dapat bergerak dan berkumpul di tempat berkaitan. Oleh kerana hal itu kita akan merasa sakit.

Demikian pengajaran Hakim Abdullah mengenai kejadian tubuh dan sebab mengapa penyakit itu datang. Maajun yang dicatatkan ramuannya di atas adalah untuk menghilangkan balgham. Makanlah hingga hilang segala balgham. Jika diteliti, ramuan di atas adalah mudah dikenal serta didapati.

Maajun Kuat Dari Rome

Berikut adalah maajun yang baik diberikan ramuannya oleh Hakim Abdullah dari Rome. Sebahagian dari ramuannya itu adalah luarbiasa dan adalah agak sukar dikenalpasti.

Ramuan	Sukatan
Buah Korek yang lumat	1 ling
Bawang Putih	1 ling
Meroyang Merah seperti emas	berat 2 kupang
Jemuju Menggila	"
Kasturi	"
Mastaki	"
Asam	"
Angka Kebayat	"
Apiun	"
Masrai	"
Tawas	"
Buah Pala	sebiji

Ramuan	Sukatan
Cengkih	berat 2 emas
Jintan Hitam	"
Akar Kara	"
Cabai	"
Lada Sulah	"
Jintan Putih	"
Sedawai	"
Kepulaga	"
Adas Pedas	"
Sunti Halia	"
Pujuk	"
Biji Sawi	"
Bunga Lawang	"
Lengkuas Cina	"

Giling lumat semua ramuan yang di atas, kemudian dimasak hingga hangus (dengan cara merendang). Kemudian timbang minyak bijan yang sama beratnya dengan kesemua ramuan yang telah direndangkan itu. Air madu pula adalah dua kali ganda beratnya daripada kesemua ramuan itu.

Masaklah air madu terlebih dahulu sehingga likat, kemudian barulah dimasukkan minyak bijan dan ramuan tadi dan masaklah semuanya di atas api hingga keadaan ramuan itu likat dan boleh digentel. Apabila sudah berkeadaan demikian maka angkatlah ia dan simpan di dalam bekas yang tidak kedap udara.

Ma'ajun ini hendaklah dimakan pagi-pagi sebesar biji kapas, dan dimakan juga diwaktu Asar atau Maghrib sebesar Buah Korek.

Hakim Abdullah menasihatkan agar ma'ajun ini jangan dimakan oleh orang muda, ini kerana khasiatnya adalah khusus untuk orang yang telah berumur yang mana badannya telah lemah. Ma'ajun ini akan dapat menjaga tubuh agar lambat tua dan mengelakkan rambut dari ditumbuhi uban. Jika orang muda yang memakannya maka dia tidak akan tertahan walaupun mempunyai 4 orang isteri, jika dia jima' 10 orang perempuan pun dia masih bertenaga dan kuat. Jika perempuan pula yang memakannya maka akan tinggilah nafsu ghairahnya. Jika dimakan oleh perempuan yang mandul maka dia akan melahirkan anak. Beliau juga menasihatkan bahawa janganlah diberikan maajun ini kepada orang yang tidak tentu kerana akan membahayakan dirinya.

Demikianlah tentang maajun kuat yang diajarkan oleh Hakim Abdullah, adalah berkemungkinan besar bahawa maajun yang dijual di pasaran pada zaman anda adalah ma'ajun ramuan ini sekadarkan kita tiada mengetahui secara khusus ramuannya secara terperinci.

Maajun Sultan Mahmud Raja Melaka

Ini adalah maajun yang dimakan oleh Sultan Mahmud, Sultan Negeri Melaka yang masyhur itu. Maajun ini boleh menyembuhkan penyakit dan panas. Ia juga menguatkan syahwat.

Cabai	4 kas	Sunti Halia	2 kas
Kulit Manis	2 kas	Buah Pala	"
Cengkih	"	Lengkuas Rektang	1 kas
Lada Sulah	"	Jintan Hitam	2 kas
Kepelaga	"	Jintan Putih	200 kas
Bunga Pala	"	Muju	100 kas
Isi Biji Saga	1 kas	Ganja dengan	
Kulit Cahaya Lawa	12 kas	bunganya sekali	200 kas
Kulit Ceha Keliling	3 kas		

Ambil air madu yang setimbang dengan campuran ramuan di atas, begitu juga keadaannya dengan minyak lenga. Apabila sudah dibuat maajun maka makanlah pagi sekali dan petang sekali. Ia akan membesarkan batang zakar anda.

RAMUAN MAAJUN YANG LAIN

Ini pula maajun yang juga mempunyai khasiat yang tiada terbilang.

Mastaki	1 kupang	Kepulaga	2 kupang
Lengkuas Cina	2 kupang	Kasturi	1 kupang
Halia padi	"	Apiun segar	1 kupang
Naka		Kulit Manis	2 kupang

Semuanya ditumbuk lumat, ambil air madu, dicampurkan dan dimasak dan kacaulah hingga mesra. Apabila diangkat pun, selagi ia panas hendaklah digaul supaya betul-betul mesra.

Ini juga adalah maajun yang digali dari Kitab Tajul Muluk, yang juga baik.

Tepung	sedikit	Jira	sedikit
Buah Pala		Jemuju	"
Akar Terung Pungar	"	Cengkih	"
Akar Bunga Putih		Sunti Halia	"
Lada	"	Jerangau	"
Basbas	"		

Semua ramuan dipipis halus, kemudian dicampur dengan air madu serta minyak lenga kemudian dimasak di atas api. Kacau hingga sebati dan apabila masak disimpan di bekas yang baik. Maajun ini dapat menahan mani.

Maajun Naskhah Khoja Muhammad Turki

Cara membuat maajun ini dipelajari oleh Khoja Muhammad dari Hakim Bahwani dari Baghdad ketika beliau berkhidmat dengan hakim itu. Khasiat maajun ini ialah, barangsiapa memakanya sentiasa maka syahwat yang lemah akan jadi kuat dan akan dikasihi oleh segala perempuan yang dijima'nya kerana kekuatannya itu. Ia juga dapat menyembuhkan segala penyakit, serta dapat menegangkan kulit muka seperti baru berumur 14 tahun. Perempuan juga baik memakannya.

Cabai	4 kas	Buah Pala	sebiji
Kulit manis	2 kas	Bunga Pala	1 kas
Cengkih	"	Adas Manis	"
Lada Sulah	"	Jahlawi	12 kas
Kepelaga	"	Akar Kara	3 kas
Buah Melaka	"	Jintan Putih	600 kas
Ceha Keliling	"	Jintan Hitam	300 kas
Sunti Halia	"	Jemuju	100 kas
Biji Ganja	"	Daun dan bunga Ganja	200 kas

Semua ramuan digiling lumat, diikat dengan perca halus. Kemudian diambil air madu seberat dua kali ganda beratnya ramuan tadi. Ambil juga minyak lenga seberat sama timbangan dengan ramuan. Semua itu dicampur dengan ramuan, kacaulah di atas api hingga mesra. Maka dengan memakan maajun ini akan membesarkan zakar serta hujungnya kerana terlalu khayal.

JENIS MAAJUN YANG LAIN.

Berikut pula adalah ramuan-ramuan membuat maajun yang mudah yang didapati dari dalam kitab Tajul Muluk.

Basbas	**Jemuju**
Bunga Pala	**Jira Hitam**
Bunga Cengkih	**Jira Putih**
Adas Pedas	**Sunti Halia**
Kedekai	**Lada Jerangau**

Semuanya yang di atas adalah seberat 2 timbang. Maka campurkan dengan Manisan yang seberat 2 timbang juga dan Air Madu seberat 4 timbang. Ramuan yang telah ditumbuk halus dicampurkan kesemuanya dan buatlah maajun sebagaimana proses di atas.

Berikut juga adalah satu ramuan maajun yang digali dari Kitab yang sama.

Kelenjan	**Berat 2 dirham**	**Pelaga**	**berat 2 dirham**
Halia Basah	**"**	**Kasturi**	**berat 1 dirham**
Buah Pala	**Berat 1 dirham**	**Gaharu hitam**	**"**

Ramuan ini ditumbuk dan dimasak dengan air madu. Kemudian di makan sekira-kira terasa pada tubuh badan anda.

Amalan-amalan Berkaitan Jima'

Berikut adalah beberapa amalan yang berkaitan dengan kasih sayang serta hubungan kelamin:

Ayat Pengasih

Disurat pada sirih bertemu urat pada hari Khamis atau Jumaat, di tulis juga nama perempuan:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَا
طِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ
وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ۝
وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Memujuk Isteri

Apabila isteri tidak mahu tidur bersama suami, maka tulis ayat ini 70 kali pada pinggan putih dan sapukan dengan manisan lebah kemudian beri isteri minum selama 7 hari berturut-turut:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ امْرَأَتَ نُوحٍ وَامْرَأَتَ لُوطٍ كَانَتَا
تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ

Agar Isteri Patuh

Supaya isteri mematuhi suami, tuliskan ayat ini pada roti dan beri isteri makan:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا
وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

Doa Mengeluarkan Mani Isteri

Bagi mempercepatkan keluarnya mani isteri, baca do'a berikut 3 kali kemudian pegang hujung khatan (kelentit) isteri:

مَنْ خَلَقَ اللَّهُ بِالنِّسَاءِ يَا اللَّهُ يَخْرُجُ الْمَنِيُّ فِي الْأَرْضِ
لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

Do'a Menguatkan Zakar

Ambil air panas suam, baca doa ini 7 kali di air itu dan sapu pada zakar sebelum melakukan jima':

يَا قَهَّارُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ ۝

Atau ambil telur ayam 7 biji , rebus dan kupas, kemudian tulis ayat ini pada telur tersebut sebelum dimakan:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً
مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي ۝

Do'a Menjarangkan Anak

Dibaca do'a ini beberapa kali sebelum pasangan melakukan jima':

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ قَالَ مَا مَكَّنِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ
فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا ۝

Permata Yang Hilang

Bab Catatan Amalan Mistik Dahulukala

Meliputi hukum amalan mistik dari perspektif Islam, mengenai perbezaan dan persamaan antara sihir dan jampi serapah Melayu, contoh jampi dan serapah ilmu kelamin, serta tangkal azimat yang berkaitan dengannya. Semua ini dicatat hanya sebagai menambah pengetahuan mengenai praktik masyarakat Melayu zaman dahulu berkaitan dengan ilmu kelamin.

Hukum Amalan Mistik

Berikut dicatatkan hukum-hukum amalan-amalan mistik yang digariskan oleh agama Islam yang suci.

Azimat Dan Wafaq Serta Rajah-Rajah.

Azimat adalah bahasa Arab yang ertinya kemahuan atau tekad yang sangat kuat. Ia diambil dari kata 'azam'. Azimat yang sebenar hanyalah bertawakkal kepada Allah, sebagaimana firman Allah di dalam Surah Ali Imran Ayat 109 yang maksudnya:

"Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad (berazam), maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepadanya".

Mereka yang menyokong bahawa azimat serta wafaq boleh digunakan telah menyatakan bahawa azimat dan wafak adalah hasil karya ulama' ahli hikmah dan dikaitkan bahawa tangkal dan jampi itu direstui oleh Rasulullah s.a.w. sendiri. Setiap amalan berkaitan disyaratkan pula agar dimulai dengan salam kepada Rasulullah, sahabat-sahabat Rasulullah, roh al-Muqaddasah, para 'Abid, Rijal Ghaib, Ashabul Kahfi, Nabi Khidir, Syeikh Ahmad bin Ali Albuni, Sayid Ahmad Haqqi Annazili dan sebagainya lagi. Mereka berkata bahawa ilmu-ilmu ini telah diajarkan oleh Syeikh Ahmad bin Ali Albuni menerusi kitab Syumusul Anwar, dan Kitab Manba'u Usulil Hikmah. Juga diajarkan oleh Risalah Mizanul Adil, juga oleh Imam Jalaludin Abdurrahman Assayuti dalam Kitab Ar Rahmatu fit Tibbi wal Hikmah, oleh Imam Ghazali dalam kitab Al-Aufaq dan juga oleh Ustaz Saayyid Muhammad Haqqi Annazili dalam kiab Khazinatul Asrar Wajalilatul Azhar. Ulama'-ulama' ini mempunyai ilmu yang tinggi dalam agama Islam dan mereka telah menuntut dan mempelajarinya bertahun-tahun, baharulah mereka menulisnya bagi manfaat generasi kemudian.

Pada umumnya, tangkal dan azimat dihukumkan sebagai haram dan syirik. Terdapat tiga buah hadis yang menyatakan sedemikian.

Dari Umran ibn Husyain, beliau berkata "Sesungguhnya Nabi Muhammad s.a.w. melihat di lengan seorang laki-laki gelang azimat dari kuningan. Maka bersabdalah Nabi kepada orang itu: "Tanggalkanlah gelang itu, kerana ia tidak menambah kamu kecuali kelemahan, dan apabila engkau mati sedang ia masih di tanganmu, tentulah engkau tidak akan selamat selama-lamanya" Hadis Riwayat Ahmad Hakim.

Dari hadis Riwayat Bukhari pula, dari Abi Basyin, bahawa dalam satu perjalanan ia pergi bersama Rasulullah s.a.w., maka diutuslah seorang utusan, agar jangan dibiarkan kalung azimat digantung di leher unta, dan kalau ada, supaya dipotong.

Pada suatu ketika, Abdullah bin Mas'ud menjumpai isterinya memakai kalung yang ada tangkalnya, lalu kalung itu ditarik dan dipotongnya, kemudian dia

berkata: "Seluruh keluarga Abdullah tidak boleh berbuat syirik kepada Allah dengan sesuatu yang tidak pernah diturunkan oleh Allah keterangannya". Setelah itu, dia berkata bahawa dia pernah mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: "Sesungguhnya jampi-jampian, tangkal dan guna-guna adalah syirik". Para sahabat kemudian bertanya: "Wahai Rasulullah (Ya Aba Abdir Rahman), jampi-jampian dan tangkal telah kami mengenalinya, tetapi apakah yang disebut guna-guna itu?". Rasulullah menjawab: "Iaitu pekerjaan yang biasa dilakukan oleh orang-orang perempuan supaya dengan itu mereka tetap dicintai oleh suaminya". - Hadis Riwayat Ibnu Hibban dan Hakim.

Satu lagi sabda Nabi s.a.w.: "Barangsiapa yang menggantungkan azimat, maka sesungguhnya ia jadi musyrik". - Hadis Riwayat Ahmad.

Guna-Guna.

Nama ini biasa dikalangan masyarakat Melayu sendiri, dan ia tergolong kepada apa yang dipanggil Ilmu Pengasih. Banyak sungguh guna-guna ini. Ada antaranya amatlah merosakkan dan jelas syiriknya seperti mengambil Minyak Dagu iaitu dengan cara membakar mayat anak dara sunti dan mengambil minyak dari dagunya. Ada antara amalan ilmu pengasih ini menggunakan pula Ayat Takluk iaitu Ayat ke 30 dan 31 dari surah 27, dimana dikatakan bahawa ia bisa menakluk wanita hingga dapat datang ke ribaan dan menurut apa sahaja perintah. Orang-orang perempuan Melayu pula ada yang "mengena" suaminya agar menjadi bodoh serta sayang padanya dengan amalan yang dipanggil Nasi Cangap atau Nasi Tangas. Ada juga wanita yang memberi makanan yang kotor dari badannya untuk di makan oleh suaminya. Ada pula suami yang "menapa" darahnya selama 40 hari kemudian akan dicampurkan dengan maninya lantas dimasukkan ke dalam makanan isterinya agar isterinya kasih kepadanya.

Terdapat tangkal guna-guna yang biasa diajarkan kepada wanita oleh orang-orang tua agar suaminya tidak berkahwin lagi supaya sentiasa sayang padanya. Antaranya ialah Tangkal Kunci Air, Tangkal Lam Kunyit, Tangkal Kacip Fatimah, Tangkal Tongkat Tua, Tangkal Cermin dan sebagainya lagi dengan tujuan supaya farajnya sempit "Seperti lubang jarum" dan agar farajnya panas "Panas seperti bara tempurung" dan sentiasa seperti anak dara "Fatimah mengembalikan daraku" dan pelbagai lagi rahsianya yang dirasakan tidak perlu dicatatkan di sini. Orang lelaki pula mendapatkan guna-guna ini samada untuk isterinya atau untuk berbuat jahat dengan wanita lain. Pelbagai perkara yang pelik berlaku dan diamalkan di mana ada wanita yang mempunyai ilmu yang boleh mengalihkan lubang farajnya disekitar badannya (contohnya diletakkan di bawah ketiaknya atau di tengkuknya) dengan tujuan menguji ilmu lelaki yang cuba menjima'nya. Dikatakan bahawa lelaki yang mahu menjima'nya tidak akan berjumpa dengan lubang farajnya di tempat yang sepatutnya, dengan membaca guna-guna juga perkara itu bisa dialahkan.

Tilikan Dan Firasat

Di dalam kitab Sahih Bukhari, dari Nabi s.a.w. bahawa beliau pernah ditanya tentang tukang-tukang tilik atau dukun (tukang tenung), maka sabda Rasulullah: "Mereka itu tidak ada apa-apa". Lalu para sahabat berkata: "Ya Rasulullah, bahawa mereka itu menceritakan sesuatu terkadang menjadi benar". Maka sabda Rasulullah, hal itu adalah perkataan dari yang hak (Allah), yang disampaikan oleh seorang jin (atau syaitan) lalu ditiupkannya di dalam telinga pembantunya (iaitu para dukun) seperti tiupan (atau patukan) ayam betina, lalu mereka campurkan perkataan yang benar dengan kedustaan lebih dari seratus".

Sabda Nabi s.a.w. : "Mempelajari ilmu tenung sama hukumnya dengan mempelajari ilmu sihir, dan barangsiapa yang datang kepada kahin (dukun) itu dan percaya apa yang dikatakannya, dia telah ingkar kepada apa yang telah diturunkan kepada Nabi Muhammad s.a.w.".

Hadis Riwayat Muslim: "Barangsiapa yang datang kepada satu tukang tilik tentang sesuatu perkara, lalu ia percaya akan dia, maka tidaklah diterima salatnya empat puluh hari".

Nujum

Pada suatu hari putera Rasulullah (Ibrahim namanya) meninggal dunia, dan pada waktu itu pula ada gerhana matahari dan malamnya ada gerhana bulan. Kemudian orang ramai ribut-ribut menyatakan bahawa yang menyebabkan kematian itu adalah kerana adanya gerhana matahari dan bulan itu. Apabila Rasulullah mendengar hal itu beliau bersabda: "Sesungguhnya matahari dan bulan itu, adalah dua tanda daripada beberapa tanda (kekuasaan) Allah. Gerhana itu tidak terjadi kerana lantaran mati atau hidupnya seseorang. Kalau kamu melihat ada gerhana, hendaklah kamu berdoa kepada Allah, bertakbir, dan mendirikan salat." - Hadis Riwayat Bukhari.

Sabda Rasulullah s.a.w. " Barangsiapa yang mengambil sebahagian dari ilmu nujum, maka ia telah mengambil sebahagian dari sihir." Hadis riwayat Abu Daud.

Sihir.

Hendaklah diketahui bahawa kadangkala, sihir itu menggunakan ayat-ayat Al-Quran. Inilah perkara yang paling bahaya sekali kerana amalan ini "berselindung" dibelakang penggunaan ayat-ayat suci. Memang ada perkara ini di dalam masyarakat Melayu sendiri, contohnya penggunaan lafaz Allah untuk sihir, menggunakan ayat Qur'an untuk syarat-syarat azimat dan tangkal, berpuasa untuk ilmu tenung dan sebagainya lagi.

Antara Sihir Dan Jampi Serapah Melayu

Kata Ibnu Khaldun "Ilmu sihir dan tilik adalah suatu ilmu tentang persediaan-persediaan jiwa manusia untuk mempengaruhi alam kebendaan samada tanpa bantuan atau dengan bantuan dari langit. Yang pertama ialah sihir dan yang kedua ialah tilik."

"Penduduk Babylon dari golongan Rabbani dan Kaldani, begitu juga kaum Qibti di Mesir dan lain-lain kaum, ada mempunyai karangan-karangan dan butir-butir mengenai sihir. Kemudian di Timur lahir pula Jabir bin Haiyan, seorang ahli sihir teragung dalam Agama Islam. Dia telah menatap buku-buku mengenainya dan telah menghasilkan amalan Simia, iaitu satu dari cabang ilmu sihir yang boleh menukarkan jasmani kepada suatu bentuk lain, dan amalan ini dapat dilakukan dengan kekuatan jiwa, bukan dengan perbuatan makmal."

"Jiwa-jiwa yang mempunyai kuasa sihir ada tiga mertabat. Mertabat pertama ialah yang dapat mempengaruhi melalui kemahuan semata-mata tanpa bantuan. Inilah yang dikatakan sihir oleh golongan failasuf. Mertabat kedua ialah yang dapat mempengaruhi dengan bantuan dari mizaj, bintang-bintang, elemen-elemen alam atau angka-angka bilangan, ini dinamakan tilik iaitu yang lebih lemah mertabatnya dari yang pertama. Mertabat ketiga ialah yang dapat mempengaruhi perasaan yang berkhayal dan bertindak ke atasnya dan melemparkan kepadanya berjenis-jenis khayalan dan gambaran yang mahu di berikan dan kemudian membawanya kembali kepada alam nyata, seperti membuat mereka seolah-olah ternampak taman-taman bunga, sungai-sungai dan pohon-pohon sedangkan benda-benda itu tidak ada di depan mereka. Di kalangan ahli failasuf ini dinamakan khayalan atau hallucination."

A.S. Hornby dalam Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English menyatakan bahawa sihir adalah "seni mengawal kejadian dengan pendakwaan penggunaan tenaga luar biasa, ia witchcraft, praktis tahyul primitif berdasarkan kepercayaan ke atas agen ghaib. Sihir hitam dilakukan dengan pertolongan syaitan dan sihir putih tanpa (?) pertolongan syaitan".

Jampi atau jampi-jampi ditakrifkan oleh John D. Gimlette dalam A Dictionary of Malay Medicine sebagai "penggunaan serapah oleh bomoh atau pawang dalam amalan sihir Melayu. Menjampi ialah untuk mengubati secara sihir, contohnya bila bomoh menghembus ke atas muka atau badan pesakit, menggunakan serapah yang sesuai, dengan idea menyembuhkannya dengan cara menghembus tersebut".

Menurut Prof. Mohd. Taib Osman dalam bukunya Malay Folk Beliefs, setengah-setengah bomoh Melayu mendakwa bahawa ilmu bomoh itu berasal dari Luqman al-Hakim, kata seorang bomoh "Kemala Hakim (Luqman al-Hakim) pada satu masa telah dihalau dari negerinya. Dia sampai di negara Raja Iskandar, di mana dia menjadi seorang tabib (bomoh) yang terkenal. Setelah beberapa lama, dia pun ghaib dari negeri tersebut dan sampai di Johor, di mana dia memakai nama Andra Tabib. Dari Johor dia pergi ke Pattani, di mana, sebagai Sheikh Tabib Ulia Tabib dia kemudiannya ghaib. Pada tempatnya

muncul Tabib Empat Paku Alam, dengan gelaran Ulia Tabib Alang Naharu. Bila Tabib ini ghaib, muncul pula Seri Maharaja Tabib Paku Alam Naharu...".

Pengaruh Hindu pula menyelubungi praktis pawang. Satu serapah pawang mendakwa "Siva adalah Mahaguru, Nur Muhammad dan Luqman al-Hakim adalah pawang silam dan aku adalah pawang keempat". Perkataan pawang yang tua biasanya dikaitkan dengan Siva, Nabi Muhammad dan kadangkala hatta Allah. Ada juga yang mengaitkan Pawang Yang Tua kepada anak Adam, ada juga yang mendakwa bahawa "empat pawang asal" adalah ciptaan Allah dari empat sahabat lembaga Adam. Ada yang menyatakan bahawa orang pertama yang menjadi pawang hidup tidak lama selepas banjir besar Noh, dia ada delapan cucu yang mempunyai nama- nama Hindu, empat dari mereka, Batara Guru, Batara Kala, Berma Sakti dan ular Saktimuna menjadi penyihir di daratan, sementara empat lagi, Sedang Berma, Sedang Buana, Bujang Juara dan Raja Laut menjadi penyihir di lautan."

Dengan kedatangan Islam, iktibar percintaan Yusuf dan Zulaikha telah digunakan bagi mencapai kesan yang serupa, dan menantu Rasulullah iaitu Saidina Ali, yang digelar Harimau Allah juga telah dikaitkan dalam praktik ilmu guna-guna, serta isteri beliau Fatimah (anaknda Rasulullah). Banyak jampian, sejak itu, menggunakan nama-nama nabi-nabi, wali-wali serta mereka yang terkenal di dalam Islam. Banyak juga nama-nama pohon disempenakan dengan nama Ali atau Fatimah atau Luqman al-Hakim seperti Tongkat Ali, Buku Ali, Janggut Ali, Akar Fatimah, atau Kacip Fatimah atau Daun Lukman al-Hakim.

Dari segi Ilmu Kelamin, ada sihir yang bertujuan memisahkan di antara suami dan isteri, dan ada yang untuk menguatkan keinginan antara satu sama lain. antara yang awal dari sihir ini adalah yang diturunkan di Babil pada zaman dahulu, ditulis dalam Bahasa Sumeria, Bahasa kuno yang ujud beberapa abad sebelum Masehi:

"Bangunlah wahai dewi agung! Dan dengarlah aduanku! Kurniakanlah keadilan kepadaku dan ambillah perhatian terhadap keadaanku. Sesungguhnya aku menghadapmu dalam keadaan yang hina dan membentangkan kepadamu akan nasibku. Ia disebabkan oleh bencana yang ditimpakan oleh kedua-duanya ke atasku. Dan disebabkan benda-benda kotor ini yang mereka berdua gunakan. Semuga matilah tukang sihir perempuan ini dan berilah kehidupan padaku dewi! Dan semuga hancurlah tangkal azimat tukang sihir perempuan dan rosaklah sihirnya. Semuga dahan yang dipetik dari pohon Ru dapat mensucikan dirimu. Semuga dahan ini melepaskan daku, dan semuga hapuslah bau busuk mulutku di udara. Semuga aku dibersihkan oleh rumput Musytakil yang banyak memenuhi bumi..."

Setelah kedatangan Islam, masyarakat Melayu tidak suka kepada nama sihir. Dipisahkan antara nama sihir dan nama jampi atau serapah, tetapi garis yang memisahkan hakikat sihir, jampi atau serapah itu pada umumnya tidak ada. Masyarakat Melayu keberatan untuk menyatakan bahawa jampi atau serapah itu

sihir. Ini mungkin kerana jampi dan serapah itu dimulakan dengan Bismillah dan juga pula berakhir dengan Syahadah. Masaalah yang timbul bukan dari segi permulaan dan akhirnya itu, tetapi yang ditengah-tengah jampi atau serapah itu. Selalu kedapatan bahawa pengertian ayat yang berada di antara kedua perkara tadi tidak difahami sebab musababnya dan tidak pula diajarkan sebab musabab itu kepada muridnya. Jika hendak diistilahkan sebagai do'a ia bukan do'a kerana jampi dan serapah itu telah ditentukan bacaannya, tidak boleh disebut dengan perkataan yang lain, jika salah sebutan perkatannya, maka jampi atau serapah itu "tidak menjadi".

Kekaburan mengenai masaalah jampi serapah dan sihir ini masih lagi berterusan pada masa sekarang ini terutamanya di kawasan desa pendalaman. Kebanyakan orang Melayu (Islam) berpendapat bahawa jampi serapah itu dibolehkan kerana ia diajar oleh Nabi Sulaiman a.s., tetapi perkara ini telah jelas dinafikan oleh Allah s.w.t., di dalam Surah Al-Baqarah Ayat 102 yang bermaksud:

"Dan mereka mengikuti apa yang dibaca oleh syaitan-syaitan di masa kerajaan Sulaiman, dan Sulaiman bukanlah orang yang tidak beriman, tetapi syaitan-syaitan itulah yang tidak beriman, mereka mengajarkan sihir kepada manusia dan apa yang diturunkan kepada dua malaikat Harut dan Marut di negeri Babil dan kedua-duanya tidak mengajarkan kepada seseorangpun melainkan terlebih dahulu dikatakan: Kami ini hanya membawa ujian (fitnah), sebab itu janganlah kamu menjadi orang-orang yang tidak beriman (kafir). Lalu mereka mempelajari dari keduanya apa yang akan memisahkan antara lelaki dan isterinya, dan mereka tidak dapat mendatangkan bahaya itu hanyalah dengan izin Allah, dan mereka mempelajari hal yang akan merosakkan kepada mereka bukan yang akan mendatangkan manfaat untuk mereka. Dan sesungguhnya mereka tahu betul bahawa siapa yang mengambil pelajaran itu tidak lagi mendapat bahagian di hari akhirat, dan sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka perolehi dengan menjual diri mereka kalau mereka mengetahui".

Begitulah dengan terperincinya dan jelas, asal usul sihir dinyatakan di dalam Al-Qur'an. Memang benar, bahawa di dalam pelajaran sihir itu ada perjanjiannya, yang berbagai rupa. Paling buruk dari segala perjanjian itu adalah memberikan jasad yang telah mati untuk didiami oleh syaitan. Amalan ini terdapat di masyarakat Melayu, dan ia juga dapat dikesani di dalam praktik setengah- setengah dari Ilmu Kelamin. Di dalam hal ini, mereka menjualkan jasad mereka apabila sahaja mereka mati, untuk dihuni oleh syaitan selama beberapa lama, mengikut perjanjian semasa ilmu tersebut dipelajari. Syaitan itu menghuni jasad yang telah mati itu untuk pelbagai tujuan.

Contoh Jampi Serapah Ilmu Kelamin.

Terdapat pelbagai jampi serapah atau mentera di dalam ilmu kelamin bangsa Melayu. Kebiasaannya ianya disertai dengan sesuatu amalan tertentu sebagai syarat semasa membacanya. Di bawah ini dicatatkan contoh-contoh jampi serapah yang diamalkan oleh masyarakat Melayu zaman dahulu. Cara melakukannya tidak dicatatkan di sini kerana dirasakan memadai untuk diketahui isi jampinya bagi penilaian dan perbandingan.

Mentera Pengasih.

"Hai pinang sepiak muri tanaman Maharaja Dewana, naik cahaya mukaku berseri-seri Si (nama) pandang mukaku terbuka hati yang berahi kepada aku Si (nama) pandang dadaku terbuka kasihan belas Si (nama) itu kepada aku. Pandang kanan terbuka kasihan belas Si (nama) itu kepada aku. Pandang kiri terbuka qabul hati dendam rindu kepada aku. Jika Si (nama) itu tiada kasih sayang cinta berahi kepada aku, derhakalah hatinya kepada aku. Sah Sidi pengajaran guru. Berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Guna-guna.

"Bismillahir Rahmanir Rahiim, uratku lipat lendan tujuh, darah menggelegak di dalam kubur kena do'aku sehampir panas. Hai malaikat empat puluh empat, aku serulah engkau, aku suruhlah engkau, aku pinjamlah engkau. Suruhlah engkau pergi ambil hati (nama) itu rentak rentang bawa hantar kasih sayang kepada aku, siang dan malam tiada lupa pada aku. Lupa makan nasi lupa akan aku. Lupa air minum lupa akan aku. Lupa pakai kain lupa akan aku. Lupa sanggul rambut lupa akan aku. Lupa engkau menyusu ibumu tiada lupa akan aku. Dengan berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Sirih Pemanis Pengantin

"Bismillahir Rahmaanir Rahiim. Hei batu pahit batu mara. Berkat aku pakai sangka bunuh sangka mara. dari jauh engkau pandang aku engkau merah mata. Dari dekat engkau lembut hati sekelian ujud anggota engkau, sejuk hati engkau, engkau pandang aku seperti air telaga di bawah bukit. Dengan berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Tangas Pakaian.

"Bismillahir Rahmaanir Rahiim. Hai Ruh (nana) engkau terbang melayang dapatkan aku pulanglah. Hai Ruh kembalilah ke tempatmu yang asal, kalau engkau tidak kembali aniayalah dirimu. Hai Ruh (nama) pulanglah engkau dengan kudrat kuasa Tuhan Yang Maha Kuasa dengan berkat syafaat Nabi Muhammad dan sahabat-sahabatnya Abu Bakar, Omar, Uthman, Ali dan kebenaran kalimah Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Ada juga jampian yang diamalkan oleh orang perempuan Melayu, yang mana ini juga berkaitan dengan Ilmu Kelamin, dapat diperhatikan bahawa terdapat banyak perkara yang kabur di dalam isi kandungan jampian-jampian ini.

Tangkal Kunci Air.

"Semendak air dalam talam. Kun mahbot mati kuman mati kurap mati dibunuh raja Allah. Raja Muhammad. Halia tumbuh terus tumbuh di dalam rangka urat. Tumbuh ujud tumbuh, urat tumbuh. Tumbuh tujuh warna rasa. Batu belah batu bertangkup di atas gigi air. Puki belah puki bertangkup. Aku memakai Kunci Air. Berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Tangkal Lam Kunyit.

"Takah kunyit, tauladan kunyit. Karang tumbuh di kuala. Daun segertang daun keranji. Sab masuk lubang buluh. Bagai digetang bagai dikunci. Aku memakai pengasih dalam tubuh. Cekur jantan cekur betina. Tanam dalam kota. Seorang jantan seorang betina. Aku memakai do'a tujuh rasa. Banyak rasa dirasa tak sama aku seorang. Tebing tinggi tanah liat bagai kuntum bunga melor. Bagai budak baru jadi. Hangat bara tempurung sempit lubang jarum. Banyak orang bersanggul aku seorang bersapu tangan. Berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Tangkal Urat.

"Putus urat bertemu sama urat. Putus kulit bertemu sama kulit. Hancur daging bertemu sama daging. Patah tulang bertemu sama tulang. Hei Gagak Semalan. Bukan engkau yang punya tawar. Tawar Datuk Andara Putih punya tawar. Bukan aku punya tawar. Tawar Datuk Andara punya tawar. Berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Penyeri Muka

"Masua Sukur menjadi pohon. Tajuk Malai menjadi dahan. Ya Illahi Tuhanku. Tabul cahaya memandang mabuk dan malai. Bedak disapu Muhammad mengirai. Ku semangat Si (nama) itu. Tunduk kasih sayang memandang kepada aku. Cinta berahi semangat Si (nama) itu kepada aku. Inikan pulak engkau terlebih kasih kepada aku. Tangan yang kanan menggenggam semangat Si (nama) itu. Mabuk Si (nama) itu kepada aku. Berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Jampi Mandi

"Mandi hayat, mandi hayyun. Mandi hadrat, mandi katibin. Mandi roh, mandi qalam. Mandi badan serta nyawa. Berkat do'a Laailahailallah Muhammad rasulullah."

Contoh Jampi Dan Azimat Ilmu Kelamin

Syurga dunia - supaya isteri sentiasa lazat berjima'. Ambil air liur di tengah lidah, urut 3 kali pada zakar dan baca:

بسم الله الرحمن الرحيم: لمه لمبوت چيتا راس فنيڠڬالن
توء ادم سي لزة كفد اكو سمفي ماتي.

Kemudian ambil air liur dari tepi lidah pula, caranya serupa, sambil membaca:

بسم الله الرحمن الرحيم. لمق مانيس چيتا راس فنيڠڬالن
توء ادم سي لزة كفد اكو سمفي ماتي.

Menurut telunjuk - Supaya isteri tiada membantah, amalkan ini semasa dia sedang tidur:

بسم الله الرحمن الرحيم: كاكن محمد كاكن اكو يڠ مڠاكن
واكيڠ ڤالي سايڠ فاطمه توندوق سجود سكلين توبه اڠكوت
اڠكو كفد اكو دڠن بركة دعا لا اله الا الله محمد رسول الله.

Menahan Mani - Supaya mani lambat keluar dan kuat jima', tuliskan azimat ini dan ikatkan ke peha kiri suami ketika jima':

ابجد هوز حطي كلمن سعفص قرشت تخذ ضظغ وقيل ياارض
ابلعي ماءك ويا سماء اقلعي وغيض الامر كلما أوقدوا
نارا للحرب اطفأها الله امسك أيها الماء النازل من صلب
بنت ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم وصلى الله
على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم.

Menahan Mani - Suratkan azimat ini pada hari Ahad ketika masuk matahari di atas sekeping kertas, digantung di pinggang ketika jima', jika hendak keluar mani baharulah dibuka:

هه ااا ممدع اط اا ااح وح

Ini juga wafaq menahan mani, jika hendak keluarkan mani baharulah dibuka, suratkan pada kertas, gantung pada pinggang ketika jima':

١١٦١١٦٨٦٢٨١٥١

Ini juga wafaq menahan mani, gantung pada pinggang ketika jima, buka wafaq ketika hendak keluarkan mani:

ععع ااا مم طط ح اط اا اا هه ح

Pengeras dan Pembesar Zakar - Ambil pinggan yang bersih, tulis asma' ini, hapuskan dengan air dan minum:

ه ٦ ااا ٦ ااا صعه

Jika hendak besar zakar, tulis azimat ini pada kertas, ikat pada pinggang dan bawa jima:

بسم راس مرمو الله الا الله محمد رسول الله
محولا إنا فتحنا لك فتحا مبينا داجادهاكوه

Contoh Azimat Ilmu Kelamin

Zakar Besar - Tuliskan azimat ini, cara menulisnya serupa seperti di mukasurat sebelah ini:

Pembuka Kunci Perempuan - Disurat dengan dakwat pada zakar dan bawa jima':

Pengasih Perempuan - Suratkan namanya di periok tembikar yang baru pecah, kemudian surat azimat ini dan bakar pada api, dia akan datang sendiri kepada kita:

Menguatkan Zakar - Suratkan pada kertas dan dipakai ketika jima':

Memberhentikan Perkelahian Dengan Isteri - Surat pada kertas, letak di bawah bantal ketika tidur.

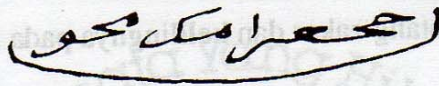
Menguatkan Zakar -Surat pada zakar dengan dakwat kemudian bawa jima'.

Pembuka Kunci Perempuan - Suratkan pada tangan dan sapukan pada faraj isteri:

Kuat Zakar - Suratkan pada kertas, bakar dan ambil abunya, sapukan kepada zakar.

Menahan Mani - Surat pada kertas, ikat pada peha kiri ketika jima':

Menahan Mani - Suratkan pada kertas pada malam atau siang Jumaat dan pakai semasa jima':

Menahan Mani - Suratkan pada kertas, ikat pada peha:

Ubat Zakar Lemah - Disurat pada pinang muda kemudian makanlah pinang itu:

Menahan Mani - Disurat pada kertas, bubuh pada pinggang:

Kuat Zakar dan Keras - Disurat pada cawan putih, minum airnya:

Mengikat Mani - Disurat pada sirih bertemu urat, makan 3 pagi:

Jika Mati Pucuk - Disurat pada mangkuk putih, minum 7 pagi:

Isim Tongkat Nabi Musa - Bagi perempuan yang belum mendapat anak, suratkan isim ini pada kertas yang kemudiannya digantungkan pada leher perempuan itu:

Mengetahui Hamil atau Tidak - Suratkan pada kertas, gantungkan di leher isteri, jika dia hamil maka dia akan buang air kecil dalam masa yang singkat selepas memakainya:

Kuat Jima' - Tuliskan di dalam satu lembaran emas, letakkan di bawah lidah ketika jima'. Zakar akan tegang selagi wafaq ini terletak di bawah lidah:

Kuat Jima' - Tulis pada batang zakar dan kelilingnya pada hari Rabu:

Isteri Puas Berjima' - Tuliskan pada zakar kalimah ini, dan bawa jima':

Lazat Jima' Lukmatul Hakim - Tulis isim ini pada kertas dan bawa ketika jima':

Puas Berjima' - Tulis azimat ini pada kertas, lipat dan letakkan di bawah lidah, lalu di bawa jima':

Perlu diketahui bahawa semua wafak dan azimat yang ada dicatat di atas ini adalah sekadar pengetahuan. Jika dicatat sewenangnya, ia tidak memenuhi syarat penulisan wafaq dan azimat. Penulisan wafaq dan azimat mempunyai syarat tertentu, termasuklah bahawa ia mesti ditulis pada hari dan waktu yang sesuai, diri dalam keadaan bersih dan ada yang mensyaratkan agar berwuduk dahulu, duduk mengadap kiblat ketika menulis, tulisan menggunakan tinta yang bersih, gaya tulisan mesti mengikut lakaran tertentu, dari arah ke arah yang tertentu, tulisan mesti tidak putus, huruf-huruf yang berlubang tengah seperti Fa atau Ha atau Mim atau Wau dan sebagainya itu mesti dilubangkan dengan jelas, tekad mesti bulat ketika menulis, dan ada pula yang mensyaratkan agar dibakar kemenyan atau setanggi ketika praktik itu dilakukan, dan berbagai syarat yang lain.

Demikian serba sedikit catatan mengenai syarat-syarat yang ada padanya sebagaimana yang diketahui oleh orang-orang Melayu yang terdahulu. Jika pembaca berminat mendalami mengenai perkara ini, dinasihatkan agar berjumpa orang tua-tua. Tetapi penulis menasihatkan pembaca supaya cukup sekadar mengetahui aspek-aspek fizikal berkaitan ilmu kelamin. Tidak perlu mengamalkan aspek-aspek mistik seperti ini.

Bab Ujian-ujian Personaliti

Meliputi hakikat bayangan firasat, bayangan badan, mengenai tubuh dan kelakuan wanita, 44 sifat wanita, firasat anggota badan, firasat tahi lalat, firasat nilai keturunan bangsa, rahsia tabiat wanita, rasi bulan bagi melangsungkan perkahwinan, serta petung perjodohan menerusi hari kelahiran. Semua ini dicatat bukan untuk diamalkan, tetapi sekadar menambah pengetahuan tentang amalan Merasi yang telah diamalkan oleh orang-orang Melayu dahulu sebelum memilih seseorang perempuan bagi menjadi isteri.

Hakikat Bayangan Firasat.

Peringatan:
Bahagian ini hanyalah untuk menambah pengetahuan, jangan diamalkan, ditakuti menyesatkan akidah.

Pengetahuan firasat telah diajarkan di dalam masyarakat Melayu dari zaman dahulu lagi. Ianya biasa diajarkan apabila seseorang belajar tentang Ilmu Kelamin atau Senggama, dengan tujuan agar dapat mengenali wanita dari susuk tubuh dan bentuk anggotanya serta tanda-tanda di badannya agar dapat memilih isteri yang baik tingkah lakunya serta setia dan membantu di dalam rumahtangga disamping kecantikan. Ilmu ini juga biasanya diajarkan bersama Ilmu Rasi atau Keserasian, yang mendasarkan untung nasib pasangan dari kaedah-kaedah hitungan abjad.

Jika dirujuk kepada kitab-kitab lama, didakwa bahawa ilmu-ilmu ini diajarkan oleh Imam Jaafar As-Siddiq dan Abu Ma'syar Al-Falaki. Itu adalah punca-punca dari Asia Barat. Jika dirujuk di Indonesia, kita dapati bahawa ilmu-ilmu seperti ini didakwa berasal dari ajaran Wali Sembilan contohnya, Ilmu Petung (hitungan dari segi mencari semula barang yang bersyaratkan sajian atau selamatan) dikatakan diajar oleh Sunan Bonang, Sunan Giri, Sheikh Siti Jenar (yang telah dihukum bunuh oleh Wali Sembilan kerana dihukum murtad) dan Sunan Kalijaga. Kitab Primbon Jawa banyak membincangkan tentang Ilmu Neptu Hari dan Pasaran. Mungkin bahawa ilmu-ilmu ini tiada kaitannya dengan ajaran Wali Sembilan tetapi dikaitkan dengan mereka.

Ilmu Firasat dan Ramalan dikatakan berasal dari zaman Nabi Musa a.s., dan di dalam setengah kitab dikatakan bahawa Ilmu Nujum atau Tenung itu bermula sejak zaman Nabi Idris a.s. lagi. Ilmu Sihir dikatakan bermula dari zaman Nabi Sulaiman a.s. Bukanlah nabi-nabi tersebut yang mengajarkan ilmu-ilmu berkaitan, cuma ilmu-ilmu berkaitan itu ujud di zaman itu.

Berkemungkinan besar Ilmu Firasat berasal dari Jawa dan dibawa ke Malaysia. Di Jawa, pengetahuan tentang hal Neptu Hari dan Pasaran atau Petung Tahun telah terkenal lama. Ada yang mengatakan bahawa ia bermula dari kerajaan Majapahit semasa pemerintahan Hayam Wuruk. Kerajaan Majapahit terkenal dengan anutan Hindu-Buddha pada masa tersebut.

Demikian serba ringkasnya tentang asal-usul Ilmu Firasat ini. Anda akan dapat merujuk ilmu-ilmu ini di dalam kitab Primbon Jawa, dan jika di Malaysia ini, kitab yang paling banyak membincangkan tentang Firasat ialah kitab Tajul Muluk karangan Sheikh Hassan bin Sheikh Ishak Al-Fatani dan kitab Bintang Dua Belas karangan Abu Ma'asyar Al-Falaki yang telah diterjemahkan ke Bahasa Melayu.

Bayangan Badan.

Menurut pengetahuan orang-orang dahulu, apa yang terpapar secara zahir pada anggota badan seorang insan itu dapat membayangkan pula apa yang tersembunyi di sebalik pakaiannya.

Saiz Faraj Sama Dengan Saiz Mulut.

Rata-rata ilmu senggama timur mengaitkan mulut wanita dengan farajnya. Kemungkinan besar ajaran ini berasal dari negeri Cina. Orang-orang Cina dahulukala memang berpegang teguh kepada ajaran ini. Maharaja Cina zaman dahulu mencari isteri serta gundik-gundik yang bermulut kecil kerana dikatakan bahawa wanita wanita jenis ini senang untuk dipuaskan nafsunya lantaran kecil farajnya.

Jari Panjang Sukar Dipuaskan.

Jika seseorang wanita itu mempunyai jengkalan yang lebih panjang dari jengkalan suaminya, maka itu ertinya wanita ini sukar dipuaskan nafsunya kerana lubang farajnya panjang (dalam).

Mulut Yang Terlalu Lebar.

Wanita yang dimaksudkan bermulut lebar dimana jika dilukis garisan dari hujung kedua keningnya dan garisan itu mencecah kedua tepi mulutnya, kedua garisan itu tidak bertemu (bersilang) melainkan setelah melewati dagunya. Wanita begini dikatakan sukar untuk dipuaskan nafsunya.

Bibir Bawah Yang Panjang.

Seorang wanita yang mana bibir bawah mulutnya tampak agak panjang (terjuih) dikatakan sebagai sukar untuk dipuaskan dalam jima'.

Tumit Kaki Yang Kemerahan.

Wanita yang mempunyai tumit yang kemerahan mempunyai kulit yang halus dan daya ghairah yang tinggi. Biasanya mereka mempunyai rupa paras yang menawan.

Ibu Jari Kaki Lelaki Dan Saiz Zakarnya.

Besar dan kecil serta panjang atau pendek zakar lelaki boleh dilihat menerusi ibu jari kakinya. Maka pakailah kasut jika tidak mahu saiz zakar diketahui.

Tubuh Dan Kelakuan Wanita.

Di kalangan orang-orang Melayu terdapat koleksi petua-petua bagi memilih isteri yang baik. Kesemua pengetahuan ini lebih merupakan falsafah pengaruh Primbon Jawa, bukan untuk dipercayai:

1. Rupa cantik, mata layu, bicara halus dan perlahan, kulit warna kekuningan, rambut ikal mayang. Dia pemurah, setia pada suami, penyabar dan tahan menderita.

2. Bentuk muka elok, muntuk dan lurus, rambut kasar. Jujur dan setia pada suami dan tempat kenikmatan dunia.

3. Badan tinggi besar, kulit hitam, rambut halus. Dia baik, boleh dipercayai dan pandai menjaga rumahtangga.

4. Badan kecil, gerak serba pantas, kulit kehijauan, bercahaya mukanya, bulu kening lebat. Mententeramkan, memberi nikmat.

5. Badan kecil, katik, muka manis menarik, tingkahlaku pantas dan elok. Setia dan jujur terhadap suami, tahan hidup sengsara.

6. Badan tinggi, suara merdu, mata layu dan sayu. Baik dijadikan sahabat, tahan menyimpan rahsia, memberikan kenikmatan.

7. Airmuka pucat, bibir selalu kering, warna kulit seperti sawo matang. Berhati mulia, setia dan boleh dipercayai.

8. Leher condong ke depan, betis tegang berisi (bunting padi). Alat kelaminnya memberi kenikmatan pada suami, dia pandai bermesra dan memberi kepuasan.

9. Muntuk, muka kehijauan, tingkah laku pantas dan elok. Kasihnya besar terhadap suami, jujur.

10. Pinggang kecil, rambut lebat dan hitam pekat, kulit halus, muka manis. Setia pada suami, dapat menasihati suami.

11. Kulit kuning, urat nampak kebiruan, anak rambut di dahi berdiri, mata selalu berkelip, bicara halus perlahan, air muka manis. Budi tinggi, pemurah, setia, rezeki murah, rela dimadu.

12. Kulit kemerahan, muka kebiruan, bulu kening tebal. Dapat memuaskan suami.

13. Watak kasar, kulit putih. Suka banyak bicara, baik menjadi isteri kerana di masa hadapan rezekinya murah dan rezeki baik.

44 Sifat Wanita.

Dalam memilih bakal isteri, masyarakat Melayu dahulu kala menggariskan beberapa falsafah bagi mengenal sifat-sifat batiniyah (psikologi) wanita berdasarkan kejadian tubuh badannya. Pengetahuan ini dapat dikesani berasal kitab Primbon Jawa, biasanya diturunkan melalui lisan dari guru kepada muridnya. Dicatatkan disini sebagai menambah pengetahuan semata-mata:

1. Beras Tumpah - Kulit kuning, rambut lembut hingga ke hujung, buah dada besar, di telinga ada tahi lalat. Dia lekas naik darah dan pemboros serta suka bertengkar dengan suami.

2. Bintang Kesiangan - Kulit hitam atau gelap, wajah manis, rambut lebat berombak, mata seperti mengantuk. Dia senang bersama dan bermesra dengan suami.

3. Durgasari Muka bujur telur berwarna sedikit kemerahan, leher jinjang. Dia suka khianat, tidak baik dalam rumahtangga dan suka membohongi suami.

4. Silasari - Kulit kuning, rambut kemerahan lembut sampai ke hujung, buah dada kecil, tahi lalat di kuping telinga. Dia suka naik darah dan pemboros.

5. Emping Hijau - Kulit hitam, rambut hitam lembut, mukanya panjang, badannya tegap, kaki kecil dan kering, kuku panjang dan kecil. Dia baik, sumber kekayaan rumahtangga, menguntungkan, tapi suka merajuk dan pulang ke rumah orang tuanya.,

6. Galak Ulat - Kulit kuning, rambut keras dan lurus, hujung rambut warna merah. Dia sering menolak jika diajak jima'.

7. Matahari Jatuh - Kulit kuning, urat-urat nampak hijau, alis lentik seperti bulan pada satu haribulan, mata seperti orang bangun tidur, wajahnya manis. Dia sabar, cakapnya terlalu berhati-hati, budi bahasa dan perilaku sangat baik, dia tidak sedih bila dimadu, setia dan amat teliti dalam pekerjaan, dapat mendatangkan kekayaan.

8. Gandasari - Kulit kuning, rambut hitam berkilat, leher agak pendek, gerakgeri tubuh seperti orang malas, buah dada tergantung, tingkah laku serba pantas, manis dipandang. Tidak menampakkan marah, tutur katanya lembut dan pandai dalam melaksanakan kewajipannya.

9. Sinar Kencana - Duduknya tenang, agak pendiam, warna kulit kehitaman, rambut lembut, hitam dan halus dan tubuhnya besar. Perempuan ini baik.

10. Puspa Mekar - Bentuk badan seperti orang lelaki, tulang agak menonjol, bila berdiri kaki seakan bertemu, ruas betis panjang. Dia dapat melayani kehendak suami.

11. Tulang Sirih - Kulit kuning, bibir kering, buah dada ke atas sedikit, suka banyak cakap. Dia setia pada suami, pandangan luas, suka minta untuk bersenggama.

12. Praba Sari - Kulit agak merah tua atau macam kulit manggis, dada bidang, buah dada sedang. Dia setia pada suami dan bersopan santun.

13. Kunci Pintu - Kulit hitam, kaki kecil serta jarinya lurus, rambut hitam dan lebat. Dia pandai simpan rahsia rumahtangga, sabar dan tenang menghadapi segala dugaan.

14. Ratna Kencana - Kulit kuning, rambut kasar dan panjang, hujung rambut hitam lebat, kaki kecil. Dia membawa tuah, kalau suaminya berniaga boleh mendapat keuntungan besar.

15. Sari Maya - Badan kurus, rambut genjur dan kasar, wajahnya kelihatan kemerahan, tidak pandai menuntut sesuatu dari pihak suami serta menerima apa saja keadaan hidup, ta'at kepada perintah Allah.

16. Melawan Arus - Kulit kuning putih, badan kecil, rambut hitam lebat, buah dada besar. Dia suka bertengkar dengan suami, kalau kalah bertengkar, sanggup bunuh suami.

17. Air Lalu - Pandangannya menarik hati dan manis, sinar matanya jernih, bentuk badannya tegap, bila berdiri kemas dan tetap, kulit putih, suaranya perlahan, cakapnya berhati-hati, tubuhnya seakan tidak bergerak bila berjalan, dan dia tunduk bila berjalan. Dia setia pada suami, rela dimadukan dan madu dianggap saudara sendiri. Tiada syak, setia bercinta.

18. Lurus Siku - Kulit putih, pandai bercakap, rambut keras dan lurus. Dia suka belajar ilmu ghaib dan dapat menambahkan harta benda kepada suami.

19. Riak Air - Pandai melayan para tetamu, banyak kenalan, pekerjaannya disukai oleh orang lain, mengambil berat tentang kesihatan dan makan minum suami. Baik dijadikan isteri.

20. Suasa Murni - Kulit seperti buah manggis yang dibelah, rambut hitam panjang, badan kecil, tangan dan kaki lurus. Dia baik untuk dijadikan isteri.

21. Sinar Fajar - Kaki kecil dan lurus, lengannya pun begitu, bentuk badan dilihat dari belakang dari pinggang ke atas agak lebar. Ta'at pada agama dan mendatangkan kemuliaan.

22. Pagar Negeri - Peha agak besar, dada agak lebar, rahang mulut lebar. Tidak setia pada suami, dia akan tinggalkan suami bila berjumpa lelaki lain.

23. Pecah buah - Tubuh pendek, kecil orangnya, wajah manis, memiliki sifat berani menentang halangan, kuat berusaha untuk mencari kekayaan.

24. Matahari Terbenam - Badan kecil, warna kulit kemerahan, sedikit tanda kebiruan tampak di wajah, alis mata tebal. Dia suka simpan perasaan, tindak tanduknya mengejutkan, tidak begitu baik dijadikan isteri tetapi boleh dijadikan kawan berhibur dan bersenang.

25. Bunga Lawang - Tubuh kecil, kulit putih kekuningan, melangkah seperti harimau lapar, sentiasa mahu cepat pergi kemana-mana. Pandai simpan rahsia, sopan santun, mementingkan kebahagiaan rumahtangga dan kaum keluarga.

26. Mendung Petang - Tubuh gemuk, tingginya sedang, kulit kuning, renungan mata seperti orang marah. Dia tidak begitu baik dijadikan isteri.

27. Sempadan Negara - Badan kecil, kulit kemerahan, rambut panjang, tingkah laku menarik, banyak kepandaian, cintanya teguh, tidak mudah mendengar hasutan, baik dijadikan isteri.

28. Mustika Lalu - Kulit kuning, bentuk wajah agak lebar, orangnya peramah, pandangan mata tajam tetapi manis dan menarik, tubuh sedang serta tegap, suara amat mengesankan, pandai bercakap dan baik pekertinya.

29. Pandan Setaman - Badan tinggi, mata seperti bangun tidur, pandai bercakap dan setia dalam persahabatan, setiap kenalan dianggap seperti saudara sendiri, pandai simpan rahsia, sopan dan akan menyelesaikan segala kerja.

30. Ratna Murni - Kulit kuning, bibir merah tua, susunan gigi nampak sama, buah dada sedang, sinar mata tenang, suka buat kerja cepat dan sempurna, tuturkata menarik hati, pandai menggunakan bahasa yang lembut, suka melindungi suami dari sebarang cacian atau tuduhan, ta'at pada keluarga, baik dijadikan suri rumahtangga.

31. Pisang Suluh - Tubuh kecil, kulit agak kemerahan, ada juga perempuan jenis ini yang kulitnya seperti manggis, rambut genjur. Dia dapat memberikan kepuasan pada suami.

32. Sirih Terlentang - Kaki agak melintang, jika berjalan kakinya suka menendang tanah. Perangainya pemboros dan suka melakukan perbuatan yang keji.

33. Buah Manggis. - Warna kulit seperti buah manggis, hitam tetapi manis, raut wajahnya lembut, cinta kasihnya pada suami ikhlas dan jujur.

34. Guntur Madu - Tubuh sedang, kulit kuning, mata seperti orang bangun tidur, sorotan mata seperti orang sedang marah. Dia rajin bekerja, memuaskan suami bila senggama.

35. Sinar Sari - Tubuh sedang, bibir sedikit lebar, peha agar melintang, tidak pernah memandang jauh, kerdip mata nampak tersusun. Suka melarikan diri dari suami tanpa sebab jelas.

36. Kala Senja - Tidak elok dijadikan calun isteri. Dia suka hias diri waktu petang dan kemudian berjalan ke rumah orang. Dia khianat, suka bermusuh dengan suami, hanya suka berjalan, tidak pandai menguruskan rumahtangga.

37. Kencana Kuning - Badan tegap, kulit kuning, buah dada sedang, rambut hitam dan hujungnya merah. Elok dijadikan isteri kerana pandai menyimpan rahsia.

38. Kunci Kencana - Kulit hitam, badan tinggi besar, kaki pendek. Dia amat bosan kepada suami.

39. Uncang Lepas - Kulit wajah kehitaman, rambut lembut, bentuk agak besar. Setia, baik pekerti, kasih pada kaum keluarga.

40. Madu Rasa - Tubuh kecil, kulit kehijauan, buah dada sedang, betis kecil, alis tebal. Dapat membahagiakan sewaktu jima'.

41. Lautan Pasang - Duduknya tenang, diam, baik budi pekerti, tinggi pengetahuan, rendah hati, tidak banyak cakap, pandangan mata cukup tajam. Dia cepat memahami kehendak orang lain, setia pada suami dan mendatangkan harta benda. Tapi suka menolak ajakan senggama, jika suami marah, dia tinggalkan rumah, tetapi marah mudah reda dan tiada dendam. Suami harus diplomasi. Dia calun isteri dan ibu yang baik.

42. Matahari Condong - Muka kecil, rambut lebat, jari lurus, urat lembut, leher macam rotan, bahu agak melintang dan nipis tetapi nampak menonjol, pinggang ke bawah lurus, peha besar, punggung nipis. Dia setia pada suami dan menurut kata. Jika suami marah dia cepat minta maaf. Tutur kata lembut dan elok, pemurah, cakap tak pandang muka, banyak kenalan, tak suka kelahi, rajin cari ilmu, tak sombong. Wanita ini baik dan elok.

43. Dahan Berkepit - Badan tegap, kulit kuning, mata layu, rambut kerinting, cakap perlahan. Setia pada suami dan keluarga tapi keras hati, sikap segera berubah seperti singa lapar jika suami mempermainkan. Jika lari, dia tidak kembali lagi.

44. Lompat Kera - Muka kecil, dahi sempit, kaki panjang, tubuh kurus tinggi, pemboros, tidak fikir masa depan, tidak tetap pendirian, suka dengar cakap orang, janji tidak ditepati, jarang memikirkan hati dan perasaan orang lain.

Firasat Anggota Badan

Orang-orang dahulu dapat mengenal sifat-sifat batiniyah insan dengan cara memperhatikan anggota-anggota zahir. Berikut dicatat falsafah tersebut bagi menambah pengetahuan semata-mata. Insan yang mulia disisi Allah adalah insan yang taqwa, bukan dipandang dari sudut kejadian anggota zahir.

Warna Kulit.
Kemerahan tanda pemarah, lemah daya fikir dan tidak tetap melakukan sesuatu pekerjaan. Hijau kemerahan tanda bersungguh melakukan pekerjaan hingga selesai. Hijau kehitaman tanda kelakuan jahat. Sangat putih tanda penyakit dan kurang darah. Selain itu melambangkan kelakuan baik.

Keadaan Rambut.
Kasar dan keras tanda otak sihat dan berani. Ikal hitam tanda berakal dan mempunyai pertimbangan sempurna. Kerinting tanda tidak dapat dipercayai. Hitam berkilat tanda sempurna akal. Kerinting lembut tanda pintar. Merah kerinting tanda tamak dan jahat. Rambut kekuningan tanda pemalas dan pemarah.

Saiz Kepala.
Besar tanda tetap pendirian dan berakal. Sederhana tanda berpengetahuan. Terlalu besar tidak sepadan dengan leher tanda tidak sihat otak. Kepala kecil tanda suka menurut nafsu dan kurang akal.

Keadaan Dahi.
Dahi luas tanda bijak dan sempurna akal. Sederhana berkerut tanda pengasih dan berani. Dahi kecil tanda kurang akal. Dahi yang banyak kerut antara kening tanda pemarah.

Keadaan Mata.
Mata yang jarang dikerdipkan tanda bijaksana. Mata besar dan tersembul tanda tamak dan tidak dapat dipercayai, ingin memiliki harta orang lain. Mata merah tanda berani tetapi kurang akal. Mata seperti mata kanak-kanak serta bercahaya tanda dikasihi oleh manusia lain dan panjang umur. Mata kerap berkerdip tanda pemaaf. Mata kecil tanda kurang sempurna pertimbanagn. Mata biru keputihan tanda suka membuat jahat. Mata kekuningan keputihan tanda jahat dan suka menipu. Mata serupa mata lembu dan berwarna merah serta selalu dikerdip tanda suka mencuri. Alis mata kusut tanda mungkir janji dan bodoh.

Keadaan Hidung.
Saiz sederhana tanda berakal. Sangat mancung dan panjang tanda kurang akal. Hidung rendah dan besar tanda suka mengikut hawa nafsu. Batang hidung nipis suka berkelahi. Lubang hidung luas dengki dan pemarah. Hidung tebal di tengah tanda pendusta. Hidung bongkok manusia paling jahat.

Saiz Mulut.
Kecil tanda bijaksana. Mulut luas tanda berani. Sederhana tanda sempurna akal.

Keadaan Bibir.
Bibir tebal tanda kurang akal. Bibir nipis suka menghasut. Bibir merah tanda sihat. Merah keputihan tanda berakal dan mudah faham. Bibir pucat cepat putus asa dan penyakit. Bibir hijau seperti lintah tanda banyak makan makanan haram.

Bentuk Gigi.
Panjang-panjang dan besar tanda pendusta. Sederhana tanda berakal. Gigi besar dan jarang tanda tiada dapat menyimpan rahsia. Gigi tersusun rapat tanda jujur.

Bentuk Dagu.
Dagu luas tanda takbur. Dagu tirus tanda kurang akal dan jahat. Dagu sederhana tanda sempurna kelakuan.

Keadaan Suara.
Nyaring tanda berani. Perlahan tanda pendusta dan bebal. Tidak tetap bunyi tanda bodoh. Suara merdu tanda jujur tetapi kurang bijak.

Keadaan Telinga.
Telinga besar tanda berakal tapi lekas marah. Telinga kecil tanda kurang akal. Cuping telinga melekat tanda kejam. Cuping telinga lembut dan panjang tanda penyamun.

Keadaan Bahu.
Bahu besar tanda kurang akal tetapi berani. Bahu singkat tanda suka mengerjakan pekerjaan jahat. Belikat bahu yang ditumbuhi bulu roma tanda kuat senggama.

Keadaan Belakang.
Belakang lebar tanda keras hati, takbur dan pemarah. Bongkok tanda gigih dan bijaksana. Belakang tebal tanda dia seorang yang bijaksana.

Bentuk Muka.
Muka bujur tanda baik. Sangat bujur tanda jahat. Bundar tanda berperangai baik. Sederhana saiznya tanda pemalu.

Keadaan Leher.
Leher sangat pendek jahat dan pendusta. Panjang dan lurus tanda bebal dan berpenyakit. Leher besar suka berolok-olok tapi berani. Urat leher timbul tanda pemarah.

Keadaan Dada.
Dada sederhana tanda berakal. Ditumbuhi bulu tanda kurang akal dan suka melakukan perkara jahat.

Keadaan Lidah.
Lidah yang panjang tanda fasih bertutur.

Saiz Lengan.
Lengan panjang hingga ke lutut tanda pemarah., berani, berjaya dalam kerja tetapi takbur dan suka meninggi diri. Lengan pendek tanda tidak sihat dan suka berbuat jahat.

Bentuk Tapak Tangan.
Berjari panjang tanda berani dan berakal. Tapak tangan lembut tanda mudah memahami. Tapak tangan nipis tanda kurang akal.

Saiz Jari.
Jari yang panjang dan besar tanda kuat. Jari pendek tanda bebal. Jari sederhana tanda tidak sempurna akal tetapi budiman.

Keadaan Perut.
Perut besar tanda tidak malu dan penyakit. Sederhana tanda bijak dan sihat.

Keadaan Pinggang.
Pinggang lembut tanda berani. Pinggang yang tiada berdaging tanda keras hati dan takbur.

Saiz Betis.
Betis sederhana tanda sihat. Sangat besar tanda kurang akal dan bebal.

Saiz Kaki.
Kaki sederhana tanda sempurna. Kaki kecil tanda fasik. Kaki besar tanda bodoh.

Saiz Tumit.
Tumit besar tanda sihat. Tumit sederhana tanda suka berbuat kebajikan. Tumit kecil tanda kurang sihat.

Keadaan Langkah.
Langkah panjang dan teratur tanda sempurna pekerjaannya. Jika langkah pendek dan kurang tetap tanda kurang berakal.

Demikian psikologi kuno yang berasaskan analisis kejadian anggota badan. Psikologi moden lebih banyak menumpukan analisis fikiran hasil dari pengamatan tindakbalas perlakuan.

Firasat anggota badan hanyalah merupakan falsafah umum sahaja., sebagai contoh, saiz atau keadaaan anggota tubuh yang dinyatakan adalah subjektif kepada perbandingan, dagu yang dikatakan luas itu akan amat bergantung kepada persepsi individu. Maka tidaklah wajar prejudis terhadap individu kerana pengetahuan firasat ini.

Firasat Tahi Lalat.

Masyarakat pada zaman dahulu mengenal seseorang dengan melihat tanda pada badannya. Diturunkan di sini firasat tentang tahi lalat. Sejauh mana kebenarannya tidaklah diketahui dengan jelas. Namun begitu, ia biasa diajarkan di kalangan Masyarakat Melayu.

kepala sebelah kanan	terkabul cita-citanya
kepala sebelah kiri	sering menemui kesusahan
kepala sebelah belakang	jujur, sabar, tekun
ubun-ubun	kurang jujur
pusar-pusar	cerdas, tangkas, tekun
kening kanan	cerdas dan cekap
kening kiri	cerdas, sopan santun
tengah kening	keras hati, berani segala hal
pelipis kiri	murah rezeki, dapat jadi kaya
pelipis kanan	serba berhasil dalam usaha
pelupuk mata kanan atas	baik hati, ramah, selalu jaya
pelupuk mata kiri atas	baik budi, ramai yang suka
pelupuk mata kanan bawah	agak malas
pelupuk mata kiri bawah	agak bodoh, kurang bijaksana
sudut mata kanan luar	baik budi, ramai yang cinta
sudut mata kanan dalam	disayang suami atau isteri
sudut mata kiri dalam	tidak mudah dilupakan oleh suami atau isteri
biji mata kanan	suka serong dan pembohong
biji mata kiri	pembohong tapi baik hati
hujung mata kanan	baik hati, sopan santun, cerdas
hujung mata kiri	baik budi, murah rezeki
alis kanan	baik hati, suka menolong
alis kiri	ramai yang suka
pipi kanan	ramai teman
tengah-tengah pipi kanan	ramai yang suka
tengah-tengah pipi kiri	ramai teman
pada hidung	banyak rezeki
batang hidung	banyak dicintai orang dan dapat menjadi kaya
bibir atas kanan	banyak rezeki, pandai
bibir atas kiri	ramai kawan, baik hati
bibir bawah kanan	disegani orang, ramai yang suka
bibir bawah kiri	pandai bicara, tak mudah kalah
hujung mulut kanan	kecil rezeki, tak mudah kalah
hujung mulut kiri	suka berpoya-poya
dagu bawah kanan	jujur dan baik budi
dagu bawah kiri	bijaksana dan berbudi luhur
leher kanan	cerdas, jujur, berani menderita
leher kiri	cerdas dalam segala hal dan banyak pengetahuan

leher ditengah	tercapai apa yang dicita
bahu kanan	cermat dalam ambil keputusan, banyak tanggungan.
bahu kiri	suka kerja keras, banyak tangungjawab.
dada kanan	dapat mengatasi masalah
dada kiri	berani, jujur dan sabar
tetek kanan	baik hati, pendiam, simpan rahsia
tetek kiri	ramai kawan, setia pada suami atau isteri
punggung kanan	baik hati, pendiam, simpan rahsia
punggung kiri	baik budi, lambat, kurang agresif.
perut bawah kanan	banyak rezeki, suka memberi maaf
perut bawah kiri	baik hati, tenang hidupnya
pinggang kanan	sayang pada isteri atau suami
pinggang kiri	disayang oleh suami atau isteri
pusar atau pusar kanan	sejahtera dalam hidup
pusar atau pusar kiri	beroleh kemuliaan
jari telapak tangan kanan	banyak rezeki tapi boros
jari telapak tangan kiri	banyak rezeki tapi boleh simpan
lengan kanan	setia dan taat kepada atasan
lengan kiri	menepati janji dan suka kerja
siku tangan kanan	kuat hendak memiliki kekayaan
siku tangan kiri	baik hati, suka menolong
ketiak kanan	dapat menyimpan rahsia
ketiak kiri	jujur, banyak yang cinta
jari tangan kanan	serba beroleh keuntungan
jari tangan kiri	serba baik bekerja
pergelangan tangan kanan	boros, suka bersukaria
pergelangan tangan kiri	dapat berpangkat
bontot kanan	agak mengalami kesulitan
bontot kiri	malas dan suka duduk
pangkal peha kanan	kemahuan kuat
pangkal peha kiri	suka kerja apapun
kemaluan kanan atau kiri	baik, suka senggama
di kepala kemaluan	bakal beristeri dua
betis kanan	suka berpoya, boros
betis kiri	tidak suka menganggur
pergelangan kaki kanan	suka bepergian
pergelangan kaki kiri	kehendak kuat
tumit kanan	jujur dan banyak kawan
tumit kiri	baik budi, dapat ke Mekah
telapak kaki kanan	tidak mudah mengeluh
telapak kaki kiri	baik budi pekertinya
jari kaki kanan	suka menolong
jari kaki kiri	suka berbuat baik, berbudi
lutut kanan	bersifat tidak peduli dan tidak mahu berusaha.
lutut kiri	tidak mahu berusaha, kurang kuat berusaha.

Firasat Nilai Keturunan Bangsa

Keturunan
J=Jawa I=India S=Sumatera T=Thailand C=Cina A=Arab

Nilai Diri	*J*	*I*	*S*	*T*	*C*	*A*
pintar berusaha membantu suami, hasrat berjaya	X	X	X		X	
berbakat, berwibawa, aktif dan kreatif	X	X	X		X	
setia, taat dan rela berkorban untuk suami		X	X	X		X
kurang tertarik kepada keduniaan		X				
romantis, seksi, pandai pikat dan layani suami	X		X	X		X
tahu harga diri, keras pendirian, percaya diri		X	X	X		
intelek, fikiran maju, pandangan jauh ke depan	X		X	X	X	
mudah bergaul dengan pihak atasan				X		
berat kepada duniawi, selera material	X			X	X	
pintar puaskan suami, tahu selera suami dalam jima'	X	X		X		X
lemah lembut, sederhana	X		X			
boleh bergurau	X					
tidak banyak tuntutan	X	X				
tidak suka mencampuri hal orang lain	X	X				
pintar merawat diri, menjaga kecantikan	X		X	X		
tahu mengurus, mengatasi masalah rumahtangga	X	X	X	X		
bersih dan memperhatikan kesihatan				X		
sayangkan anak dan pandai mendidik anak	X	X	X	X		
tahu keadaan, pandai gunakan kesempatan	X				X	
tidak suka melawan suami, tidak berani membantah	X					X
kuat dan taat beragama	X	X		X		X
hormati suami, hormat dan taat kepada mertua	X		X			
tahu sesuaikan diri, pandai bergaul, ramah	X	X	X	X		
tidak mahu disembarangkan, perasaan halus			X			
berpegang teguh pada cinta pertama				X		
rajin, pantang menyerah			X		X	
nafsu jima' tinggi dan hangat		X				
tidak cemburu	X					
tuntutan hidup tinggi, disangka sombong			X	X		
banyak cakap, cerewet			X			
tidak pintar merayu suami			X			
kurang memberi ghairah jima' dan cinta hangat			X		X	
kurang bergaul, kaku, kurang terbuka			X		X	X
mudah tersinggung			X			
kurang tertarik urusan rumahtangga	X					
takut hadapi risiko, puas dengan apa yang ada	X					
tidak suka merawat diri, tidak pandai bersolek		X				
bebas bergaul				X		
kurang tolenrasi					X	
hobi makan yang mungkin berlebihan					X	
suka mengurung diri						X

Di atas adalah nilai-nilai unik yang dapat dikenalpasti berasaskan kepada keturunan bangsa. Ianya hanya nilai yang umum dan masih bergantung kepada cara didikan dan personaliti peribadi. Adalah menarik untuk difikirkan bahawa ada antara nilai-nilai diwarisi oleh manusia menerusi warisan darah.

Rahsia Tabiat Wanita.

Perbezaan dari segi kelakuan dan kesukaan wanita memang menjadi kajian kaum lelaki kerana ini akan menjadi panduan mengenai cara-cara menyesuaikan diri dengan tingkah laku isteri dan membimbing isteri dalam hidup berumahtangga. Pada zaman dahulu, wanita itu dikatakan tergolong kepada salah satu dari sepuluh tabi'at haiwani:

Tabi'at Babi.
Wanita yang tiada berbuat baik, suka makan minum sahaja untuk memenuhkan perutnya. Dia juga suka menjahanamkan harta suami dan tiada mahu berbuat ibadah.

Tabi'at Kera.
Suka memakai baju berwarna merah, hijau dan kuning. Dia tidak suka memakai emas dan perak. Dia suka membesarkan diri dihadapan suami.

Tabi'at Anjing.
Suka memalingkan muka apabila dia bercakap dengan suami. Dia suka membantah dan mengherdik suami. Jika dia melihat suaminya berharta dia mengasihi, jika tiada berharta dia akan menista dan benci kepada suami.

Tabi'at Baghal (Keldai)
Dia seorang wanita yang penakut. Dia juga sentiasa bersolek dan mencantikkan dirinya.

Tabi'at Ular.
Menaruh dendam apabila mendengar sesuatu yang jahat tentang suami atau dirinya maka akan berkelahilah dia dengan orang lain.

Tabi'at Kala.
Wanita yang sentiasa mengumpulkan jiran untuk mengumpat, mengadu, berbantah serta berbuat fitnah.

Tabi'at Tikus.
Dia adalah seorang wanita yang suka mencuri harta suaminya sendiri.

Tabi'at Unggas. (Burung)
Suka berjalan dan bersukaria, tetapi bila suaminya pulang, dia akan cemburu.

Tabi'at Serigala.
Apabila suami ada dirumah, dia pura-pura menidurkan dirinya. Bila datang suaminya, dia akan berkata bahawa suaminya pergi bermain-main sedangkan dia sakit di rumah.

Tabi'at Kambing.
Dia isteri yang berguna serta salih. Dia mengasihi suaminya serta orang lain. Dia suka berbakti.

Bulan Melangsungkan Perkahwinan

RAMALAN	Bulan Hijrah											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
tidak baik memilih bulan ini	■	■	■	■	■				■	■	■	
suami isteri berumur pendek	■		■									
hidup diganggu halangan	■			■								
harta panas, hilangnya mudah	■				■							
banyak hutang		■										
usaha selalu tergendala		■										
maksud baik, kurang berfikir		■										
selalu dikejar kesukaran, bahaya		■		■								
kerap diganggu penyakit			■									
usaha sia-sia			■									
pasangan dapat pengaruh jahat			■									
dipandang jelek				■								
sering didatangi pencuri					■							
banyak musuh, ramai benci					■						■	
tidak tenteram siang malam					■							
jiran mengganggu					■							
mendapat kebaikan, bahagia						■						
tidak menyesal, puas						■	■					
tanggal 13, 16, 17, 20, 26, 27, 28 nahas						■						
selamat, beruntung							■	■				
berkat dari tuhan							■					
temui jalan berdagang							■					
tanggal 1, 6, 11, 12, 13, 14, 15 nahas							■					
tidak hargai keuntungan kecil								■				
ada kemungkinan rezeki sempit								■				
tanggal 6,7,8,11,18,27 nahas								■				
salah seorang mempelai mati									■			
hidup terus ditimpa susah									■			
seorang sakit, sukar disembuh									■			
tanggal 2, 3, 27, 28, 29 lebih nahas									■			
terbenam dalam hutang										■		
orang tua berdosa kepada anak										■		
fikiran tak menentu, hati sedih										■		
senang bercerai, sengketa											■	
selalu cari ketenteraman diluar											■	
menggembirakan hati												■
tali pernikahan kuat, saling cinta												■
tanggal 2-5, 12, 15, 22, 25, 27-29 nahas												■
banyak rezeki												■
baik memilih bulan ini						■	■	■				■

1= Muharram, 2=Safar, 3=Rabiul Awal, 4=RabiulAkhir, 5=Jamadil Awal, 6=Jamadil Akhir, 7=Rajab, 8=Sya'aban, 9=Ramadhan, 10=Syawal, 11=Zulkaedah, 12=Zulhijjah.

Di atas adalah ringkasan pemilihan bulan bagi melangsungkan majlis perkahwinan yang biasa diamalkan oleh orang-orang Melayu zaman dahulu. Ia berasal dari Ilmu Perhitungan Jawa. Islam melarang dari menggunakan ramalan sebegini kerana ia boleh merosakkan aqidah.

Petung Perjodohan - Hari Kelahiran.

Berikut adalah petung perjodohan berasaskan hari kelahiran suami serta isteri berasal dari Kitab Primbon Jawa:

	Suami	Isteri							
Hari	Ahad	■	I	S	R	K	J	S	Kerap sakit, rumahtangga susah
			■						Kerap sakit, rt. tidak bahagia
				■					ditimpa kemiskinan
					■				mulia hidup
						■			suka bertengkar
							■		mulia hidup
								■	miskin hidup dalam rumahtangga

	Suami	Isteri							
Hari	Isnin	A	■	S	R	K	J	S	Tidak akan temui kebaikan
				■					mulia hidup
					■				anak perempuan, h. sederhana
						■			disukai orang, hidup senang
							■		hidup mulia
								■	berkat dalam rumahtangga

	Suami	Isteri							
Hari	Selasa	A	I	■	R	K	J	S	tak temui kebaikan, selalu susah
					■				jadi kaya, penuh bahagia
						■			jadi kaya, senang hidupnya
							■		akan bercerai
								■	kerap bertengkar

	Suami	Isteri							
Hari	Rabu	A	I	S	■	K	J	S	tak temui kebaikan, selalu susah
						■			mulia hidup dalam rumahtangga
							■		mulia hidupnya
								■	membawa kebaikan

	Suami	Isteri							
Hari	Khamis	A	I	S	R	■	J	S	mulia hidupnya
							■		mulia hidupnya
								■	terjadi perceraian

	Suami	Isteri							
Hari	Jumaat	A	I	S	R	K	■	S	hidup selalu dalam kemiskinan
								■	celaka dalam rumahtangga

	Suami	Isteri							
Hari	Sabtu	A	I	S	R	K	J	■	akan susah, tidak bahagia

Permata Yang Hilang

Bab Nota Tambahan

Mencatatkan mengenai beberapa perkara yang berkaitan dengan ilmu kelamin di serata dunia sejak zaman dahulu. Catatan itu diambil mana contoh yang baik dan dijauhi mana contoh yang buruk.

Nota-nota Tambahan

Terdapat satu kisah dimana praktik onani wanita (memberahikan faraj tanpa jima') adalah terkenal di India dimana pada zaman dahulu wanita-wanita di sana telah mempraktikkan onani dengan cara memasukkan pisang atau benda-benda yang seperti itu. Ada juga antara mereka yang membentuk lobak merah akar berupa seperti batang zakar, kemudian membuat lubang disepanjang lobak itu serta meletakkan uncang yang diisi dengan susu kambing yang segar dibelakang lobak itu. Apabila mereka menggelongsorkannya ke dalam faraj dan mencapai inzal maka mereka memicit uncang kulit itu agar susu kambing itu memancut ke dalam farajnya dan mendatangkan rasa enak. Ada juga yang menggunakan terung. Praktik onani pada wanita adalah tidak baik dari segi moral mahupun ugama. Dari segi kesihatan pula ia membahayakan kerana mungkin benda yang dimasukkan itu patah di dalam faraj akibat kemutan yang kuat dan dinding faraj akan menjadi luka serta kasar.

Ada juga satu hukum tradisi yang mana anak gadisnya dikawal rapi agar tidak keluar dari kawasannya sendiri yang berpagar. Namn begitu mereka agak bijak, pertemuan diatur antaranya dan lelaki yang dicintainya dari suku kaum lain di mana mereka bertemu di pagar itu ditiang yang mempunyai lubang kecil kemudian mereka akan berjima' disitu menerusi lubang yang kecil tersebut. Untuk mengelakkan dari disyakki, si wanita itu membuat sesuatu kerja dan sambil bersahaja. Berbagailah kerenah manusia berkaitan dengan pelampiasan nafsu.

India mempunyai pelbagai pengajaran yang baik mahupun buruk dalam konteks ilmu senggama. Dari India zaman dahulu juga terdapat satu ilmu untuk menahan mani dari terpancut dengan cepat ketika jima'. Praktik ini tidak diketahui oleh ramai manusia dan adalah menjadi rahsia yang disimpan rapi. Mereka akan mencari anjing yang sedang mengawan dan lekat semasa mengawan itu. Tanpa belas kasihan, mereka akan memotong anjing jantan itu kemudian akan mengeringkan ekor itu. Mereka akan mengikat ekor anjing itu di pinggang ketika mereka berjima'. Nampaknya ini adalah satu praktik yang kotor dan zalim serta mempunyai unsur sihir nanun dicatatkan di sini sebagai menambah pengetahuan anda.

Ada kalangan masyarakat Melayu yang belajar ilmu senggama ini yang menjaga kakinya. Ini juga satu ilmu yang unik. Kaki dikatakan sebagai satu tempat mengubat segala penyakit pada badan. Perkara ini juga memang dipersetujui oleh masyarakat Cina dan Jepun dari segi ilmu Tien An, Shiatsu serta Accupunture. Pengamal ilmu senggama akan menjaga suhu kaki agar sentiasa panas dan dari itu menjaga badan dari kesejukan.

Praktik onani bagi kaum lelaki nampaknya diamalkan oleh boleh dikatakan semua orang dari semua bangsa. Bagi orang muda ini adalah satu praktik yang tidak baik kerana ia boleh mengakibatkan anda mati pucuk. Dinasihatkan bahawa mereka yang sudah punya kemampuan agar segera berkahwin untuk

mengelakkan kemandulan yang mungkin berlaku akibat onani yang berpanjangan.

Semua lelaki suka jika zakarnya besar dan panjang. Dan boleh dikatakan semua lelaki berasa bahawa zakarnya tidak cukup besar. Walau bagaimanapun, saiz zakar adalah normal jika semasa lembik ianya berukuran antara 4 hingga 12 cm dan jika ia tegang dengan berukuran 7 hingga 18 cm. Ada juga yang mempunyai zakar yang panjangnya hingga 35 cm namun itu jarang berlaku. Wanita juga suka jika lelaki berzakar besar, panjang dan panas. Ada satu ilmu di kalangan masyarakat Melayu yang boleh memanjangkan zakar menurut kaedah urutan yang dilakukan oleh pakar dalam bidang itu. Menurut ilmu ini, zakar boleh dipanjangkan mengikut kehendak orang yang empunya zakar (sehingga 1 kaki). Namun begitu mereka yang punyai zakar yang panjang sangat tidaklah akan merasa nikmat ketika jima' kerana tidak semua dari batang zakarnya akan masuk ke dalam faraj. Maka yang eloknya adalah zakar yang sebagaimana saiz yang telah dikurniakan oleh Allah.

Macam-macamlah pula bentuk zakar itu, ada yang tetap besar walau ia lembik dan dipanggil ia sebagai Zakar Jerung dan ada juga yang kecil semasa lembik dan dipanggil Zakar Lintah. Kedua- dua jenis ini sama sahaja baiknya kerana yang penting ialah ketika ia tegang. Zakar Lintah itu lebih sihat kerana ia berfungsi dengan cara yang normal dan pembuluhnya tidak menyekat aliran darah. Apabila tegang pula ada zakar yang mendongak ke atas, ada zakar yang tunduk ke bawah, ada yang lurus betul dan ada juga yang bengkok ke kiri atau ke kanan. Yang lurus betul adalah yang paling baik kerana ketegangannya seimbang. Bentuk batang zakar dan kepalanya juga berbeza-beza, ada yang batangnya besar di pangkal dan kecil tirus di hujung dan ada pula yang kecil di pangkal dan besar di hujung seperti ular tedung. Zakar Ular Tedung ini adalah lebih baik. Begitulah keadaan zakar dan bentuk-bentuknya. Apa yang penting ialah bahawa zakar itu boleh menegang. Dengan mengamalkan pelbagai posisi senggama, isteri anda akan merasakan seolah-olah zakar anda itu berbagai bentuknya.

Ada juga satu ilmu yang dikatakan boleh mengelakkan kehamilan iaitu secara bersenam. Caranya ialah, apabila selesai berjima', isteri itu baring berlunjur, suami pula duduk berlunjur. Kedua-dua hujung kaki suami itu dihalakan kepada isterinya dengan keadaan di mana tumit kaki suami itu keduanya menekan pada faraj sementara kedua-dua ibu jari kaki diletakkan di bawah perut. Suami memegang tangan isterinya pada lengannya. Ketika ini suami tekanlah tumit kakinya itu ke tundun isterinya. Kemudian hendaklah isteri menarik nafasnya, dan suami menarik nafas sambil menarik tangan isteri dan hujung jari kaki suami pun ditekankan dengan agak kuat pada rahim isteri, gerakan tarikan ini akan membuatkan isteri duduk dan membengkok hingga kepalanya hampir pada suami. Ulangilah dengan berbaring semula seperti tadi dan buat semula, hingga 3 kali. Praktik ini diajarkan oleh para bidan masyarakat Melayu dan ia berfungsi untuk menjarangkan anak. Jika dilakukan dengan betul maka air mani akan

meleleh keluar dari lubang faraj apabila selesai sahaja melakukan senaman tersebut. Cubalah lakukan perkara ini dan lihat kesannya. Senaman ini juga dapat membetulkan urat-urat senggama.

Terdapat satu praktik yang tidak dinyatakan sebelum ini tentang senggama iaitu praktik menjilat faraj yang di dalam bahasa moden dipanggil Cunniligus. Ia adalah satu cara memberahikan suami serta isteri yang berkesan. Ulama' Islam berdiam diri apabila ditanya tentang praktik ini. Apa yang dapat dikesan ialah terdapatnya praktik mencium faraj di dalam Islam. Praktik Cunniligus ini menjilat faraj itu bahagian bibir kecil dan sekitar kelentit dengan menggunakan lidah serta menjilat bahagian dalam dari celah kelentit itu (permukaan lubang faraj). Ada juga mengeraskan lidahnya kemudian menusukkan lidah itu ke dalam lubang faraj. Satu praktik yang patut dinyatakan di sini ialah kedapatan praktik menjima' kemudian berhenti untuk menyulami dengan menjilat pula akan faraj dan kemudian disambung semula. Praktik ini akan menegangkan zakar, memberahikan isteri dan juga dapat melambatkan pancutan mani suami.

Terdapat satu praktik yang baik bagi melambatkan pancutan mani terutamanya apabila anda adalah seorang yang mudah merasa geli dan ngilu apabila faraj isteri anda sangat licin dan berair, atau isteri tidak begitu pandai mengemut, atau zakar anda tidak begitu tegang ketika senggama. Caranya ialah, setelah beberapa tusukan, anda keluarkan zakar anda, kemudian anda kesatlah batang zakar anda itu dan tusuklah kembali dan berdayung. Ulangilah perkara itu apabila anda terasa mazi isteri terlampau banyak keluar. Ia akan dapat melambatkan mani anda dari keluar dan zakar menjadi semakin keras.

Ada cara untuk lebih memberahikan isteri iaitu anda cuba membuka bibir besar farajnya dengan sehabis lebar dengan jari-jari anda ketika anda menjima'nya itu. Caranya ialah, sambil berdayung itu, tangan anda cerkahlah bibir faraj itu supaya ia terkangkang lebar. Ianya boleh dilakukan dalam berbagai-bagai posisi senggama. Dengan cara ini, isteri anda akan merasai bahawa zakar anda adalah amat besar dan panjang kerana farajnya terpaksa terbuka luas dan zakar anda dapat menusuk lebih dalam.

Satu cara menjima' yang tidak diketahui ramai orang ialah dengan cara memasukkan dua atau tiga jari sebagai menyendal batang zakar anda ketika anda berdayung semasa jima' itu. Sendalan ini dibuat dengan cara memasukkan jari-jari tersebut ketika zakar anda berada di dalam faraj isteri. Masukkan dengan berhati-hati dan hendaklah jari tersebut berpaut ke tepi dinding faraj sebelah dalam. Berdayunglah dengan berhati-hati. Sendalan itu boleh dibuat di atas, di bawah, di kiri atau di kanan dinding faraj. Anda dinasihatkan agar memotong pendek kuku anda serta menumpulkannya agar ia tidak mendatangkan kesakitan atau luka pada faraj atau pada batang zakar. Ada juga praktik yang baik iaitu dengan cara anda menekan kelentit isteri anda, ia berfungsi menutup biji kelentit isteri dari bersentuh dengan bumi zakar dan supaya hanya lubang farajnya sahaja yang merasai nikmat tusukan sedangkan

biji kelentit merasai nikmat tekanan dan geselan jari. Cubalah cara ini dan lihatlah akan kelainan kesannya berbanding dengan nikmat senggama sebelumnya.

Kaum Benggali dikatakan sebagai kaum yang mempunyai selera jima' yang luarbiasa dan mempunyai zakar yang besar. Perkara ini tidak begitu tepat, apa yang luarbiasa ialah praktik mereka ketika jima' iaitu mereka biasanya akan memukul-mukul dengan bertalu-talu dan perlahan akan faraj isteri mereka sebelum jima' sehingga bibir besar faraj itu menjadi merah, dan kemudian baharulah menjima'nya. Ini dikatakan sebagai cara untuk mempertingkatkan rasa ghairah pada isteri mereka.

Kaum India dikatakan sebagai kaum yang mana isteri mereka bising ketika di jima' iaitu dengan merayu-rayu serta mengerang dengan agak kuat ketika jima'. Kaum India, seperti juga kaum Negro dikatakan mempunyai wanita yang paling ghairah ketika jima' dan paling memberi nikmat kepada suami mereka kemudian diikuti oleh bangsa-bangsa keturunan Melayu. Kaum Cina pula dikatakan sebagai kaum yang paling senyap ketika berjima kerana biasanya mereka ini duduk bersama orang-orang tua mereka dan tidur hanya berselang dengan rentangan kain. Jika mereka berbunyi bising ketika jima' maka tentu akan didengari dan akan merasa malu.

Orang-orang Melayu dahulu mempunyai rumah yang dibuat dari kulit kayu ataupun atap dan lantai mereka biasanya berlubang-lubang dan ini agak menyukarkan perlakuan jima' terutamanya jika naik nafsu di waktu siang hari. Maka mereka biasanya akan menyuruh anak-anak mereka bermain-main di luar rumah dan kemudian akan berjima' dengan isteri mereka sambil berbual-bual perkara yang tidak bersangkut paut dengan jima' seperti bercerita tentang sawah ladang dan ternakan agar seolah-olah tiada apa-apa yang berlaku. Demikianlah cerita orang tua mengenai perlakuan jima' bangsa Melayu.

Orang Melayu dahulukala ada yang mempunyai ilmu batin yang hebat tentang senggama di mana mereka ini mempunyai zakar yang tidak pernah kendur sehingga mati. Namun dikatakan bahawa perkara ini adalah berkait dengan ilmu mistik, di mana, ketika matinya, isterinya akan terpaksa menjima' mayatnya hinggalah maninya terpancut, dan baharulah zakarnya akan sama-sama mati.

Terdapat petua yang diajar kepada bangsa Melayu terutamanya mereka yang mempunyai isteri lebih dari satu. Biasanya isteri yang bermadu ini memanglah tidak bersefahaman dan sentiasa merasa cemburu antara satu sama lain. Maka mereka yang belajar ilmu ini biasanya akan membuat praktik yang agak luarbiasa iaitu menjima' isteri pertama hingga dia inzal kemudian dengan air mazi dan mani isteri pertama kepada isteri kedua dengan keadaan basah. Dengan praktik ini dikatakan bahawa isteri-isteri itu akan dapat muafakat dengan baik tanpa berkelahi. Petua ini diberikan oleh seorang yang beristeri dua yang berasal dari Muar, bapanya juga beristeri dua dan dia mengambil ilmu ini dari bapanya.

Kaum perempuan bangsa Melayu juga mempunyai pelbagai ilmu yang baik juga tidak baik tentang senggama ini. Perkara ini biasanya diajarkan secara keturunan atau oleh para bidan, atau bomoh wanita atau mungkin juga secara mencari sendiri. Disini dicatatkan serba sidikit mengenai praktik-praktik ilmu yang ada pada wanita.

Ada wanita yang mengamalkan Ilmu Kacip Fatimah iaitu satu ilmu yang boleh mengemut zakar suami dengan kuat sekali lantas memberi kelazatan yang hebat kepada suami dengan tujuan supaya suami menyayanginya. Ilmu ini ada mempunyai jampinya tersendiri serta praktiknya, untuk tujuan tertentu, jampi itu tidak dicatatkan di sini.

Kelantan memang kaya dengan cabang pengetahuan senggamanya yang tersendiri di mana yang lelaki belajar cara membesarkan kepala zakar sementara yang perempuan pula tahu mengenai cara untuk mengempiskan atau mengecilkan faraj mereka menerusi senaman. Antara cara-cara yang dilakukan oleh wanita-wanita Kelantan serta didapati juga ilmu ini di Negeri Johor menerusi bidan ialah seperti berikut:

Berbaring kemudian lipatkan kaki supaya peha jejak pada dada dan betis jejak pada peha. Berbaring dengan terlentang. Kemudian peluklah kaki itu dengan kedua tangan seperti memeluk bantal sambil menarik nafas. Lakukan 3 kali sebelum tidur.

Duduk bersila dengan kaki disilangkan agar kedua tumit kaki itu berada di sebelah tepi peha dan telapak kaki itu terdongak ke atas. Badan ditegakkan dan lengan ditegakkan, sambil menarik nafas, tekan dengan jari pada tapak kaki kanan yang dilipatkan ke kiri itu sambil menjaga agar badan dan lengan itu jangan dibengkokkan. Amalkan sebelum tidur atau ketika bangun tidur.

Berbaring dengan luruskan kaki, maka urutlah ditepi perut yang berada di tepi rahim itu ke atas, ulang tiga kali sambil menarik nafas. Amalkan ketika mahu tidur atau ketika pagi.

Ikut cara sebagaimana Senaman Kucing posisi Sambar Helang itu, posisi untuk perempuan adalah serupa sahaja.

Ikut cara sebagaimana Senaman Harimau posisi Betah Ular itu, caranya sama juga bagi perempuan. Posisi ini menyempitkan lubang faraj, menaikkan peranakan dan juga dapat menjarangkan anak kerana jika dibuat cara yang betul, ia akan mengalirkan mani keluar dari faraj. Lakukan ketika pagi, atau selepas jima'.

Catatan Penutup

Pada masa manuskrip ini disiapkan, terdapat banyak buku-buku mengenai perkahwinan dalam Islam diterbitkan dan diedarkan di pasaran umum. Pembaca digalakkan membeli buku-buku tersebut bagi mendalami aspek-aspek perkahwinan dalam Islam yang tidak disentuh di dalam buku ini. Sesungguhnya itulah langkah yang paling baik, mendalami selok belok Islam dan mempraktikkannya guna mencapai taraf Mukmin yang soleh

Seorang guru telah memperuntukkan sebahagian dari wangnya setiap bulan bagi membeli kitab dan buku. Dia telah melakukannya sejak dari usia yang muda. Dia juga berkata, kebanyakan buku atau kitab itu terbit hanya sekali atau dua kali, selepas itu ia lenyap dari pasaran. Dengan itu dia mengumpulkan sebahagian dari buku-buku yang diterbitkan itu, satu atau dua buku sebulan, sebagai khazanah yang amat bernilai bagi anak cucunya dan generasi akan datang.

Seorang tua Melayu telah berpesan, anak muda jangan sekali-kali cuba minum arak. Dia berkata bahawa beberapa kenalannya yang meminum arak telah mati pucuk sebelum berumur 50 tahun. Ketika dia berpesan, dia berumur lebih 70 tahun, dan dia berkata bahawa Allah telah mengurniakan kesihatan padanya dan dia masih mampu untuk memberi nafkah batin kepada isteri, sebagaimana biasa.

Jika seorang bujang bergaul bebas dia mungkin terjerumus ke dalam tiga jenis dosa besar iaitu arak, judi atau zina. Seorang lelaki telah berkata bahawa dia mungkin sanggup tidak menjamah arak, atau tidak berjudi walaupun kawan-kawannya mendesaknya. Tapi dia belum tahu samada dapatkah dia menahan nafsunya jika dia berada bersunyian dengan seorang perempuan yang bukan muhrimnya. Inilah antara perkara yang patut difikirkan oleh "bujang trang-tang-tang", agar segera berkahwin, jika ingin kahwin, mampu dan takut terjerumus ke kancah maksiat. Mudah-mudahan dengan berkahwin, tiga dosa besar yang dicatat dapat dijauhi sekaligus.

Penting disedari bahawa nafsu syahwat itu amat bahaya jika tidak dikawal oleh keimanan. Setinggi manapun ilmu seseorang, nafsu boleh mengalahkan ilmu, jika dia lupa dan lalai dari mengingati Allah. Zina adalah amat terkutuk dan mesti dijauhi.

Akhir sekali dicatatkan bahawa penulis memohon ma'af kepada pembaca jika terdapat salah dan silap berkaitan dengan isi buku ini. Sebagai seorang manusia biasa, penulis tidak sunyi dari melakukan kesilapan. Dinasihatkan kepada pembaca agar tidak mengamalkan ilmu pengetahuan di buku ini untuk tujuan yang buruk. Buku ini ditulis semata-mata bertujuan baik, agar dapat penulis sendiri dan juga pembaca melayani isteri dengan mesra dan menganggap tugas itu sebagai satu kesungguhan, sebagai jalan kepada ketenangan jiwa dan kebahagiaan hidup.

Kita hanya berusaha dan merancang, hanya Allah yang menentukan.

Permata Yang Hilang

Renungan

"Kalimah yang bijaksana ialah barang yang hilang dari seorang yang bijaksana. Di mana saja dia mendapatinya, dialah yang lebih berhak memilikinya",
- Hadith Riwayat Ibn Majah dan Tarmuzi.

"Islam membebaskan akal, mendorong supaya menilik dan mengamati kejadian alam sekeliling. Islam mengangkat tinggi kedudukan ilmu dan ahli-ahli ilmu. Mengalu-alukan sesuatu yang baik dan bermanfa'at. Hikmah adalah satu barang yang hilang daripada seorang mukmin di mana saja beliau mendapatinya, beliaulah yang lebih berhak memilikinya". - Hassan Al Banna.

Wassalam.

Ibnu Yusof

Saranan Pembacaan

Tafsir Al-Qur'an Karim .... Prof. dr. H. Mahmud Yunus
Sahih Muslim .... H.A. Razak dan H. Rais Lathief
Ihya Ulumuddin .... Imam Al-Ghazali
Qur'anic Sciences .... Afzalur Rahman
What Is The Origin of Man? .... Dr. Maurice Buccaille
Tajul Muluk .... Sheikh Hassan bin Sheikh Ishak Fatani
Hukum Jima' .... Al-Fadhil Ahmad bin Sulaiman Kamal Basha
Risalah Hukum Jima' .... Ustaz Nusannief Effendie
Mujarrabat Melayu .... terjemahan Mujarrabat Arab
Kasyaful Asrar .... Sheikh Muhammad Salleh Abdullah Mengkabui
Mutala'al Badrin .... Muhammad Ismail Daud
Saiful Mukmin .... H. Abu Muhammad Hasanul
Warisan Perubatan Melayu .... A. Samad Ahmad
Kamasutra .... Sir Richard Burton
Yin Yang - The Dragon and The Phoenix .... Prof. Eric Chou
The Book of Yoga .... Lucy Lidell
Shiatsu .... William Schulz
Malam Pengantin .... Abd. Mutaa'al Al-Jabari
Senjata Sulit .... Tok Janggut
Seribu Hikmat .... Ali Zulfakar
Rahsia Lelaki dan Wanita .... Drs. Rahman Mat
Hubungan Suami Isteri yang Mesra .... H.Abu Bakar Yaacub
Sesuatu Tentang Seks .... Helmi Halim dan Al-Firdausi
Risalah Kebahagiaan Tenaga Batin .... Pesanan Pos
Majallah, Makalah dan Berita .... Berbagai Media

Rujukan Prima Penulis

Mendapatkan maklumat-maklumat yang disampaikan secara lisan dari beberapa orang pewaris yang berkaitan dengan sesuatu bidang, kemudian membuat perbincangan lisan dengan pewaris yang lain untuk tujuan rujukan silang dan bagi lebih memahami duduk perkara.

Sekiranya anda ingin mendalami akan duduk perkara di buku ini maka adalah dinasihatkan agar anda mendapatkan kitab-kitab dan buku-buku yang tercatat di atas. Kitab yang bertanda sebagai √ itu adalah kitab yang ditulis dengan tulisan Jawi Lama, namun begitu, kitab-kitab tersebut agak sukar dicari. Jika berminat, sila bertanya di kedai-kedai yang menjual kitab-kitab agama Islam di serata negara.

Seni Nafkah Batin

Sebuah buku yang mencatatkan falsafah, prinsip dan kaedah bagi menjayakan Nafkah Batin dengan baik, fokusnya ialah terhadap pendekatan Islam dalam memenuhi tanggungjawab Nafkah Batin dan boleh dijadikan panduan praktis. Ia patut dibaca oleh semua bakal-bakal pengantin dan suami isteri sebagai salah satu usaha meniti kebahagiaan dalam rumahtangga dengan menjayakan Nafkah Batin menurut cara yang selaras dengan kehendak Islam. Fakta-fakta buku adalah hasil rujukan lisan dan pembacaan dari pelbagai punca.

Buku ini juga memaparkan pendekatan tradisional berkaitan ilmu kelamin. Ini termasuklah petua-petua menjaga kesihatan, senaman tenaga batin, kaedah-kaedah memulihkan prestasi jima serta ilmu firasat yang biasanya diajarkan kepada anak-anak muda Melayu masyarakat tradisi. Pendekatan tradisional India dan Cina juga dicatat sebagai perbandingan. Kesemua ini berguna sebagai menambah pengetahuan dan boleh dijadikan bahan kajian mengenai praktis ilmu kelamin tradisional berbanding pendekatan Islam.

Buku ini juga mencatat mengenai hukum-hukum amalan mistik dalam ilmu kelamin yang berguna bagi memberi kesedaran dan peringatan kepada pembaca tentang bahaya praktis mistik terhadap akidah. Ia juga bertujuan agar para pembaca menumpukan perhatian dan praktis ilmu kelamin ke arah dan dengan cara yang diredhai Allah.

Semoga buku ini mendatangkan faedah yang banyak kepada pembaca dan yang bermanfaat dapat dipraktikkan untuk tujuan keharmonian rumahtangga.

Penerbitan ADD-SELL
Kota Bharu

ISBN 983-9074-00-8